

ل سور ابو عبد الرحمن الكوفي

موقع لاصوت



أسرار العلاج بالعسل

غذاء ودواء وجمال

مكتبة إقرأ الثقافية

المكتب (الطبعة الأولى - مصر - فارس)

www.ikra.atalementada.com

MARABOUT

صوفي لاكتوست

أسرار العلاج بالعسل

ترجمة

عبير منذر

لبيها مطانيوس



حقوق النشر والطباعة والتوزيع باللغة العربية محفوظة
لشركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
بالرخص من Marabout
ISBN 9953 - 15 - 113 - X

المelon الأصلي لهذا الكتاب باللغة الفرنسية

Le miel, un trésor de santé

Copyright © 2002, Marabout, Paris
Traduction arabe © Dar El - Farsa , 2002

شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار - ستر زعور - ص.ب: ١١/٨٢٥٤
هاتف/فاكس: ٩٦٠ ٤٥٠٩٥٠ - ٩٦١ ٠٠ - بيروت - لبنان



Email: dfarsa@cyberia.net.lb

ملخص المحتويات

٠	تمهيد
٩	مقدمة
٣٣	أنواع العسل
٥٣	العسل والصحة
١٠٤	العسل والجمال
١١٩	العسل في المطبخ
١٥١	متاجلات القنفير الأخرى

تمهيد

أرسلت إلى قارئة ملخصة ذات يوم شهادة مدحتة تقول فيها:

«أردت أن أطعن حماه الخضار الساخن جداً في الخلط، إلا أنني نسيت أن أمسك جيداً بالقطاء، فتطاير الحمام وأحرق وجهي وعنقي وذراعي اليمنى. سارع زوجي عندما سمع صراخني، وأراد أن ينقذني إلى قسم الطوارئ، لكنني نزعت ثيابي ودهنت موضع العرق بالصلب ثم خلدت إلى النوم بعد أن تناولت مسكنة قوية. ترك العرق ففقيع مسلومة بالعلاء على بشرتي، إلا أنني استمررت بدهن العرق بالصلب على مدى بضعة أيام حتى لم يبق منه إلا آثر صغير في عنقي. وقد بيّن لي أن الصلب ينوب عندما يُدْهَن على العرق ولا يبقى منه بعد لحظات إلا قطرات قليلة، في حين يزول الألم كلياً».

نشرت هذه الشهادة أولاً في مجلة *Belle Santé*، ثم في كتابي *Trucs et astuces de santé* الصادر عن سلسلة «مارابو»^(١)... فانهال على سبيل من الرسائل يبيّن لي فيها القراء أهمية الصلب، ليس

(١) صدر من مارفلاتة تحت عنوان «ملاجئ نفسك يغضبك».

كم لهم موضع للاستعمال الخارجي فحسب، إنما أيضاً كدواء حقيقي كفيل بمعالجة بعض التوعكات المزعجة كالإمساك المزمن والتعب الذهني أو الجسدي، وضعف البروستات والزكام والحساسية والأرق وغيرها... .

وقد جاءت دراسات علمية عديدة أجريت في عدد من الدول لتدعم هذه الشهادات. إلا أن العسل ليس دواة فحسب، إنما هو أيضاً مادة غذائية لذينة يولد كل ١٠٠ غ منها ٣١٠ سعرات حرارية، ما يجعله يضاهي البيض والموز وحتى اللحم من الناحية الغذائية. فكل كيلو غرام من العسل يعادل ٣ لتر من الحليب أو ٣٠ موزة، أو ٥٠ بيضة، أو ١٢ كلغ من اللحم... . كيف يمكننا إذًا أن نفتر خصائصه المذهلة التي تجعل منه غذاء ودواء في آن معاً؟ ربما يعود ذلك إلى أن العسل، خلافاً للسكر، ليس مصدر طاقة فحسب، إنما أيضاً مادة غذائية حية غنية بالأنزيمات وتحتوي على العديد من المواد العطرية والمعادن والفيتامينات.

تعد فرنسا حوالي ١٢٥٠٠ مربي نحل و مليوني قبیر تقريباً تعدد بمعظمها إلى نحالين «هواة» لا يعنثون فقط من العسل الذي يتجرنه. وتستورد فرنسا أنواعاً كثيرة من العسل، يباع بعضها بأسعار زهيدة لأنها خليط من أنواع العسل الرديئة التوعية، في حين تعتبر بعض الأنواع الأخرى كنزاً حقيقياً. ولكن لسوء الحظ، لا يستطيع النحل الفرنسي إنتاج هذا العسل العالمي الجودة لأن الريحق المناسب غير متوفّر في فرنسا. نذكر من هذه الأنواع الفاخرة عسل نوت العليني الكندي وعسل الليمون الحامض الإسباني... . والجدير ذكره أن أنواع العسل كثيرة، تكاد تكون بالمئات!

عندما تذوقون أنواع العسل المستخرجة من صنف واحد من

الأزماء، سوف تتعزرون على طعم وخصائص الزهرة التي امتنع النحل وحيقها. فإذا أعدتكم شراب الزعور الساخن طلباً للنوم وسبعين لتهلة خفقان القلب، حلوه يصل الزعور فيفوح عطره وتزداد فعاليته. فضلاً عن أن نقبع الص嗣 الذي تتناولونه مسأة قبل النوم لمعالجة الرشح سيزداد فعالية إذا ما أضفت إليه قدر ملقة صغيرة من عسل الصقر بدلاً من السكر.

إلى ذلك، فإن من السهل عليكم استعمال العسل لتحضير العديد من مستحضرات التجميل في المنزل. في الواقع، لم تستطع الملكات والأميرات يوماً أن يحرمن أنفسهن منه، وخير مثال على ذلك كليوباترا التي لم تكن تتردد في الاستحمام بالصلب وحليب الأنثان لكي تضفي على بشرتها ملمساً ناعماً كالمرير.

ونحن اليوم بتنا نعلم أن العسل خير صديق للبشرة، فهو قادر على شدّها وتغذيتها وتربيع تجدد خلاياها. ولكنك تمعنوا أقتنع تجميلية، يكفي أن تضيّعوا إلى العسل بعض المكونات التي تجلدونها في مطبخكم وفي أي مطبخ كان (كريماً طازجة، حليب، أنوكياتر...).

للصلب نوعيات وأصناف وأوجه استعمال مختلفة... لذا من الضروري أن تحملوا بحسن الاختيار، وألا تتناولوا أي صنف منه لمجرد أن كلمة «عل» مدونة على الملصق ومزينة بنحلات جميلة! ومن هنا تأتيفائدة هذا الكتاب، فهو دليل حقيقي أردت أن اختنه بوصفات تفتح شهيتكم... فيواسطة العسل، يمكن تحضير تعليب لذينية أو أطباق يمتزج فيها طعم الحامض والحلو. وسيكون من المؤسف أن تحرموا أنفسكم منها.

أما الحالة الوحيدة التي يُنصح فيها تناول العسل فهي السكري،

إذ لا يسمنا الإنكار أن العسل مكون بشكل أساسي من السكريات السريعة الاحترق، ما يجعله كفيلةً برفع مؤشر السكري في الدم. ولا يغيب عن ذهننا أن الطاقة التي يزودنا بها ناجمة عن السعرات الحرارية الكثيرة التي يوْلَّها... لذا يستحسن الاعتدال في تناوله، فإذا ما أردنا المحافظة على رشاقتنا.

صرف في الأكوات

تحذير

إن المعلومات الواردة في هذا الكتاب عن الوصفات العلاجية بالعسل ملخونة من منشورات ثات شان، إنما الوصفات المصححة التي زُرنا بها أحياناً بعض القراءة فليس لها أي اعتراض جانبية أو موانع لاستعماله، غير أن أي كتاب لا يجعل مكان الطبيب فهو وحده مخول بتشخيص الأمراض. لذا لا يجدر بكم بآي شكل أن تقرروا من ثلاثة أنفسكم التوائف من اتباع علاج طببي ما، من دون لاستشارة طبيب.

مقدمة

العسل عبر التاريخ

من يزور مقابر العنكبوت الصخرية قرب مدينة فالنسيا الإسبانية يرى مشهدًا قد يعود إلى عشرة آلاف سنة تقريبًا، يجدد صباداً بجمع عسلًا يشهده، في حين يحلق النحل من حوله. ولكن لا شك في أن الإنسان قد تذوق هذا النectar الآلهي قبل أن يتعلم الرسم بوقت طويل. كما أن وجود النحل قد سبق وجود الإنسان بزمن، فقد تم العثور على متحجرات نحل تعود إلى ستين مليون عام.

العسل، خداء الأكمة

في القديم الغابر، كان العسل يُعتبر في مصر مادة غذائية ثمينة واسحريّة، لها علاقة مباشرة بالآلهة. وهناك رسوم ومنحوتات عديدة تجسّد تخالين يحدّثون الدخان في قفران من الفخار لكي لا يرذّلهم النحل، أو يختمنون أوعية مملوكة بالعسل. وكان إنتاج العسل قرناً بعد قرن على طول نهر النيل يضاهي الآثار المصرية فخامة، إذ كان الفراعنة يقدمون العسل للألهة قرباناً ويستعملون شمعه في تحنيط الموسيمات المصرية.

بيت التحل

سرعان ما نهم الإنسان أن تربية النحل أسهل من السعي إلى لخلاقه مخصوصاً، إذ يضطر «الصيادون»، إنما صنَّع التعبير، إلى بذل العناء على القران أو قتل النحل تجنباً للسحلات، اثناء جمع العسل. فيما تجحب النحل مع المصريين الذين ابتكروا في الوقت نفسه تربية النحل المترهلة، وكانت القوارب المسفلة بالقران تتنقل على طول النيل تبعاً للعسل موسم الإزهار.

وكان القران الأولى عبارة عن جنوح لشجار مجوقة، شبيهة باعشاب النحل البري، ثم ابتكرت تلك المصنوعة من لفستان الصفصاف البدنة والفناد والخشب....

رفعت جميع الديانات القديمة العسل إلى مصاف الأغذية الإلهية. فوصف النبي موسى أرض المعیاد للعبرانيين على أنها «أرض مباركة يجري فيها اللبن والعسل». كما أن الإغريق جعلوا من العسل قرباناً يرفعونه لأنهم واعتبوروه مادة ثمينة تجمع ما بين الغذاء والدواء. فضلاً عن أن الله في القرآن الكريم وعد المؤمنين بـ«أنهار من عسل مصفيٍ» في الجنة الموعودة....

ضربيبة ساقطة...

اعتبر العسل لمدة طويلة مادة ثمينة إلى حد أنه غالباً ما استعمل كعملة حقيقة. وكانت بعض الفرائض في عهد شارلسان تتبع بهذا الذهب السائل. وكان شارلمان يرمي المزارعين على العمل في تربية النحل كما كان يوجب عليهم دفع ثلثي محصولهم من العسل والثالث من الشمع.

أما في العصور الوسطى، فكانت تُجسّس ضريبة خاصة على قفران النحل واستمرّ تحصيل هذه الضريبة حتى سنة ١٩٣٤، ما أضفت طبعاً تجارة العسل.

السكر بدلاً من العسل

استُخدم العسل مدة طويلة في تحفيز بعض المشروبات الممنوعة كالهيدروجين وهو منزح من الماء والعسل انتشر في جميع أنحاء أوروبا. كما استعمل بشكل خاص لتحلية الطعام إلى أن حل السكر مكانه. ففي عهد الملك لويس الرابع عشر، تحول السكر المستخرج من القصب، بفضل الواردات القائمة من المستعمرات الجديدة من مادة نافرة وخربية إلى مادة غذائية أساسية ذات سعر مقبول. في حين أصبح العسل الذي لم يكن متوفراً بكميات كبيرة غذاء راقياً خاصاً بالذوق.

وعندما قرر نابليون عزل عدوته بريطانيا، بات الحصول على سكر القصب صعباً، فحل مكانه السكر المستخرج من الشمندر السكري الذي اكتشفه عالم الكيمياء الألماني ماغراف سنة ١٧٤٧. ما حصر استعمال العسل إلى حد كبير.

متانع للعسل التسع

مع مواكبنا للحداثة، فقدنا عادة استعمال العسل للتحلية، فاستعملنا عنه بالسكر المكرر (المستخرج من القصب أو من الشمندر). غير أنه يجلب بنا أن نذكر بالمانع الذي يتمثّل بها العسل على غيره من المواد المحلية في أكثر من ميدان، بحسب الدكتور جارفيس Jarvis، الإخصائى في هذا المجال:

- العسل لا يهيج الجهاز الهضمي.
- العسل سهل وسريع الهضم.
- العسل ينقي ويعزز الطاقة.
- العسل يغذى العضلات.
- العسل، من بين جميع أنواع السكر، هو الألطف على الكليتين.
- العسل مليء بخيف.
- العسل مسكن.
- العسل متوفّر في كل مكان.
- العسل ليس باهظ الثمن.

ييد أن هذه الملاحظة الأخيرة المتعلقة بسعر العسل تبقى وجهة نظر الدكتور جارفيس التي تعود إلى عصره، أي إلى النصف الأول من القرن العشرين، وإلى منطقة «فيرمونت» في أميركا.

فسعر السكر في عصرنا هذا أدنى بكثير من سعر العسل. وللإvidence من عسل عالي الجودة، على الشاري أن يدفع ثمنه ولو كان باهظاً. نظراً إلى فوائد العسل يعتبر شراءه استثماراً معقولاً إلا أن الثمن لا يمكن أن يشكل نقطة لصالح العسل ضد السكر.

هل عسل الفار الوردي خطير؟

ربما على مقال كتبت عن العسل منذ بضع سنوات، بعثت إلى تارى
برسالة تسألي فيها أنتب المستهلكين من عسل الفار الوردي، فهو
على حد قولها مضر بالصحة، وقد قرأت ذلك في إحدى المجلات...
للتثبتني شيء من اللائق، فسارعت للاستعلام عن الأمر، إلى أن اكتشفت
مصدر هذا الاعتقاد المزعوم... ففي الواقع، هناك الكثير من أنواع العسل
السماء، لكنها لحسن الحظ غير متواجدة في الأسواق. فمن الممكن جداً أن
يمتص الشخص وحيق ثباتات سامة كالبيش *Aconit* والملقى والشوكران
لضلال عن نوع من العسل الوردي ينبع في آسيا الصغرى، أشف أنه لا بد
ترسخت في أذهان الناس العادلة التي أصابت جنود كزيرنوفون
Xanthophon الذين لفدوا صوابهم بعد أن تناولوا عسلًا من قفير
موضوع على أغصان شجرة كبيرة من العسل الوردي، وراحوا يتلوّن
على الأرض من شدة الألم وكانتهم تناولوا سمناً ولكنهم لحسن الحظ
استعملوا في اليوم التالي قوام الذهنية والجسدية.

لقد أسيبتك في هذا الكلام كلّه لأنّي لكم فقط: إن عسل الفار الوردي
المعروف في الأسواق (بكمياتليلة لأنّه ثمين ونادر) لنزيد جداً ولا ينفع
من النوع السام من أزهار الفار، وهو لا يشكّل أي خطر على صحتكم!

حياة القفير

يعيش في القفير ثلاثة أنواع من النحل: الملكة، وهي أم العائلة كلها، والعاملات وذكور النحل (أو اليعاسيب). وتطرىكم هذه المجموعة التي تعداد حوالى خمسين ألف حشرة بطبيعتها ربيعاً وصيفاً. إلا أن هذا العدد يتضمن في فصل الشتاء ليزداد مجدداً في فصل الربع.

الملكة: أم إباضة

تدفع الملكة عالمها الصغير في القفير بهم بها ويدلّلها وتختذل من العمل الملكي دون سواه، وهو ما تفرزه الفناد البلمرمية. إلا أنها تعيش بين ألف وألفي بيضة يومياً. وحتى لو قامت العاملات بتربيبة عدة ملكات في الوقت عينه حتى تبلغ هذه سن النضوج (١٦ يوماً) فإن ملكة واحدة تبقى في القفير بعد أن تقتل منافساتها.

ويمضي أحياناً أن تتعابش ملكة أم وابتها في فصل الشتاء، ولكن في الربع التالي، تبقى الآية فقط.

يامكان الملكة أن تعيش ثلاث أو أربع سنوات. وهي تعيش آلاف البيوض لكي تولد عاملات. فإذا ما تم تلقيح البيوض، خرجت منها العاملات. أما إذا لم تلقيح، فيخرج منها الذكور أو اليعاسيب التي تموت قبل حلول الشتاء إذ تحصر مهمتها بتلقيح الملكة وإن كانت نافعة لتهوة القفير أيضاً (تحقق بأجنبتها فتبقى القفير بارداً في موسم الحر). أما عددها فيتراوح بين ٥٠٠ وألف في كل قفير كمعدل وسطي.

رحلة التزاوج

ما إن تبلغ الملكة من العمر أياماً حتى تطير لتلقيح. وتكون

رحلتها هذه في وضع النهار بين الساعة العاشرة والساعة الخامسة عندما يكون الطقس صافياً، فيكون بانتظارها في الخارج ملابس الذكور القادمة من القرمان المجاورة. لكن لا يحظى بالملكة إلا الأسرع من بينها، لذا لا يستطيع تلقيح الملكة سوى ٦ ذكور أو عشرة على أبعد تقدير (في رحلة واحدة). وبعد أن يتم هذا التزاج، تموت الياعاسيب التي لفتحت الملكة على الفور، فبذلك تكون قد أنهت مهمتها. أما الملكة التي ملأت ميسيتها بملابس الحوبيات المنوية، فتعمد إلى القبر ولا تفارقه إلا عندما يحين موعد هجرة التحل. وتمضي هذه السنوات الثلاث أو الأربع بالإباضة يومياً.

الجنس اللطيف ليس لطيفاً كما نتصوره

ماتت الياعاسيب التي فازت بالملكة، أما الذكور الأخرى فلم يعد من طائل منها، فتصبح بالتالي مسؤولة عن القبر. وإذا ما أصرت على البقاء فيه، انتهي بها الأمر جتناً هاملاً بعد أن تفرز فيها العاملات إبرها وترميها خارج القبر. أما إذا استسلمت، فتعجز عن تأمين قوتها ورحاجتها بنفسها في الخارج وتبقى متراصنة الواحد بجانب الآخر حتى تموت من الجرع أو من البرد. هكذا تنتهي حياة الذكور العزينة!

العمل بلا كلل ولا ملل

تعرف الملكة كلياً إلى مهمتها بعد أن يتم تلقيحها، فتبشر حوالي خمسين ألف بيضة وتطير ليلاً نهاراً من خلية إلى أخرى لتضع بيضة في كل واحدة منها. ولكي تنس الملكة واجبها على أكمل وجه، عليها أن تبيض بيضة أو اثنين في الدقيقة طيلة فترة حياتها وأن تملأ الحاضنات الواحدة تلو الأخرى. ولا تتوقف عن الإباضة إلا في فما الشتاء، عندما يدخل القفتة تساطاً فتساهم في حالة التحرا. داخله.

وتعود الملكة لستأنف عملها مجدداً عندما تفتح بوأكير الأزهار.

وجبة خاصة للملكة

تغذى اليرقات خلال أيامها الثلاثة الأولى من العمل الملكي دون سواه، إلا أن هذا النظام الغذائي يتبدل منذ اليوم الرابع ليحل مكانه مزيج من العمل واللقاء. وحدها الملكة تأكل من العمل الملكي طيلة حياتها. ويبدو أن هذا الغذاء هو سبب الفروقات التي تميز الملكة عن العاملات. فمعدل حياة الملكة يفوق معدل حياة العاملات باثنين وخمسين مرة نسلاً عن أنها أكبر حجماً من العاملات بمرتين أو ثلاث.

حياة العاملات: صيف واحد

مدة حياة العاملات قصيرة جداً وتختلف بحسب تاريخ ميلادها. فإذا ما ولدت في الصيف، عاشت خمسة أيام فقط كمعدل وسطي، أما إذا ولدت في الخريف، فقد يبلغ معدل حياتها خمسة أشهر، علماً أن فترة الشتاء والاسترخاء تطيل معدل حياتها.

دورات تربوية ووظائف متخصصة

لكل من العاملات وظيفتها الخاصة في القفير، بدءاً بتنظيف المكان وصولاً إلى الاهتمام باليرقات مروراً بمراقبة مدخل القفير لحماية جماعة النحل... والواقع أن جميع العاملات كفؤات، ويعرف بعض منها بالحارسات وهي تلك التي تتقلّ من زهرة إلى زهرة لتعود إلى القفير محتملة بالرحيق والماء واللقاء والتنبّع^(١)، وهي مواد.

(١) النبع ملعاً لزجة يستعملها العمل لـ شرق القفير.

ضرورية لحياة القفير. وتغير كل عاملة وظيفتها عدة مرات خلال حياتها القصيرة. ويكون تنابع الاختصاصات حسب إمكانات النحل وغالباً في الترتيب نفسه:

• تنظيف التفير

تكرس النحلة وقتها في أيام حياتها الأولى لتنظيف القفير وتربيمه بالدنج عندما تظهر فيه بعض الشفوق.

• إخلاه للقفير من النحل الميت

ثم يتوجب على العاملات إخلاه القفير من بقايا العاملات أو البعاسب الميتة. أما إذا كانت الجثة كبيرة أو ثقيلة لدرجة أنه يصعب نقلها إلى الخارج، فإنها تحطّتها بالدنج والشمع.

• تغذية البرقات

عندما تتحول العاملات إلى حاضنات، تقوم بتوزيع خليط من العسل واللقاء والماء على البرقات التي تستحول إلى عاملات، وعلى ذكور النحل. وابتداءً من اليوم السادس من حياتها، تبدأ الحاضنات بإفراز العسل الملكي، وهو سائل أبيض يسمح لها بتحفيظ البرقات الصغيرة والملكة بشكل خاص. إلا أن هذه الإفرازات تتقطّع في اليوم الثاني عشر فترك العاملات هذه الوظيفة إلى جيل آخر أصغر سنًا.

• تغذية الملكة والمناية بها

تفصل بين رحلتي التزاري التي تقوم بها الملكة لكي يتم تلقيحها فترة زمنية تفضيها بالإباضة، ولا شيء سوى الإباضة. فتتربع الملكة على عرش خلستها، لا تتحرك إطلاقاً، حتى أنها تعجز عن تغذية

نفسها بنفسها، لذا تهتم فرقـة من المحارس المقربـات منها بتنظيفها باستمرار وإطعامها (ترتفـق الملكـة عن الإيـاضـة كل ٢٠ دقيقة لتناول وجبـة من العسل الملكـي ونـوم استراحتـها هذه حوالـي ثلـاث دقـائقـ). أما النـحلـات البـانـاعـات خـادـمـات الملكـة، فـتـلـعـقـها باـسـتـمرـارـ. والمـجـدـير ذـكـرـه أنـ المـوـاد المـوجـودـة فيـ فـمـها يـمـثـلـة رـسـائـلـ، فـالـنـحـلـ لاـ يـبـاـدـلـ الـأـخـبـارـ منـ النـفـسـ إـلـىـ الـأـذـنـ، إـنـماـ تـمـرـ المـعـلـمـاتـ فـيـ الـفـيـرـ كـلـهـ منـ فـمـ إلىـ فـمـ اـثـنـاءـ الـبـاـدـلـ الغـنـائـيـ.

نحوه التقى

من الضروري أن تكون درجة الحرارة مستقرة في القبر (حوالى ٣٥ درجة متربة). إلا أن أعداد النحل الوفيرة فيه ترفع درجة الحرارة في داخله، ما قد يتسبب بذوبان الشمع. لهذا السبب بالذات، يهتم عدد كبير من النحل بتهرة القبر. ترفرف ذكور النحل أججتها بشدة، فتبتعد أيضاً الرطوبة المضرة، وتتجدد الهواء في القبر حين تقف هذه النحل لتترفرف بأججتها عندما تقتنص الحاجة.

• مملة النساء

حين تبلغ النحلة يومها الثاني عشر تكفل الغدد ما تحت
الجلد ب生產 العسل الملكي، وتبدأ الغدد المفرزة للشمع عملها.
تبداً العاملات التي يتراوح عمرها بين ١٣ و٢٠ يوماً، في بناء فرص
الشمع بمساعدة غيرها من النحلات المتخصصات: فالحاضنات توزع
مزيج العسل واللصاح بسخاء على رفيقاتها، إذ أن صنع الشمع يتطلب
الكثير من الطاقة، في حين تخفق المهرّيات بأجتنحتها باستمرار لتأمين
درجة الحرارة المناسبة للشمع. أما البناءات فتشكل سلسلة طويلة، إذ
تنثبت النحلة الأولى بالسقف وتتعلق أخرى بقائمتها الخلفتين،

وهكذا دوالياً حتى تصبح السلسلة كاملة. هندسته يسيل الشمع من جبب في أسفل بطن النحلة، فيحرز من قائمتين إلى قائمتين إلى قائمتين أخرىين حتى يصل إلى مكان البناء حيث يمتد ويسوى.

• إدارة المخزون

ترتبط جنباً إلى جنب في القفير، خلايا تحتوي العسل بجانب أخرى يخزن فيها الرحيق وأخرى ترتى فيها اليرقات... وهذا كله يتطلب تنظيماً على مدار الساعة، إذ يجب توجيه العاملات والحرس على تقنية اليرقات كما ينبغي التمرين بالمواد الضرورية (العسل والللاع والماء والدنج)... لهذا السبب تكلف بعض العاملات بهذا العمل الإداري وبصمت غلافات لحماية العسل والحفنات وهي عبارة عن أغطية صغيرة من الشمع تختلف باختلاف الغرض الذي مُنعت من أجله. فتكون محكمة الإيقاف إذا كان الغرض منها ختم خلية عسل، وذات سام إذا كانت لحماية الحضنة التي تحتاج يرقانها إلى التنس.

• صناعة العسل

لا تتدخل النحلات العاملات «بكيميا» صناعة هذا الذهب السائل الشهي، إلا بعد أن يتم جمع الرحيق وحتى الوقت الذي يتم فيه العسل. فمتدماً تعود النحلة العارضة من رحلتها، تفرغ محتوى حوصلتها في حوصلة عاملة لم تقادر القفير، فتقوم هذه بابتلاع ثم بإفراغه مرة أخرى في حوصلة نحلة ثالثة، وهكذا دوالياً على مدى ربع ساعة. وإذا بمر الرحيق من فم إلى فم، يتحول شيئاً فشيئاً إلى عسل بفضل المصادرات الهضمية ومحض الفورميك واللعنub الذي تنتجه النحلات «الكمائن» بالحق. أما السكر فيكون قد خصم

لعمليات هضم كيميائية مسيقة: فيتحول السكاروز إلى غلوكوز وفروكتوز (سكر الفاكهة) ويختبر الماء تدريجياً، فيشتد المزاج ويهدو مشبعاً بالسكر. بعد ذلك تُخزن هذه المادة التي تكاد أن تصبح ملأة في خلايا مؤقتة يملأ ريعها أو ثلثها فحسب. وعندئذ تبدأ العاملات بخنق أجسادتها بسرعة كبيرة لكي يتغير الماء من هذا العسل الذي لا يزال سائلاً. وبعد مرور ٤٨ ساعة تقريباً، لا يبقى في العسل سوى ٢٠٪ من الماء، فيتقل إلى خلايا التغذية التي تملأ حتى ريعها الأخير قبل أن تختفي.

• الحراسة

تقوم الحراسات برصد أي حركة مشبوهة حول القفير، وتكون على أهبة الاستعداد للسع من يتعرض لحرمة منزلها. فتحل القفير بتميز برائحة خاصة هي بمثابة جواز مرور يسمح له بدخول البيت عند عودته من رحلة استطلاع أو جندي. إلا أنه ليس الوحيد الذي يرحب في دخول قصر العمل. فالقوارض الصغيرة والزنابير والمعظيات والدببة تشتهي هذا الذهب السائل الثمين. وكذلك الإنسان... ولكن قف مكانك أيها القريب! فها إن الحراسات تشهر سلاحها وستتمد لمحاجمة الدخلاء. وإذا ما كانت وخزة صغيرة كافية للإطاحة بعشرة أخرى، فإن الأمر مختلف كل الاختلاف عندما تكون الحراسة في مواجهة فريسة ضخمة... لعنة تلسع إنساناً، تفترز إبرتها في جلده إلا أنها تعجز عن سحبها منه وتتجدد نفسها مضطرة للالسلام وترك الإبرة مكانها. وهي بذلك توثق على قرار موتها... فهي إذ تركت إبرتها في جلد ضحيتها، ترك أيضاً جزءاً من أحشائها، فتكون هي أيضاً ضحية اللصعة التي تسببت بها.

• زيارات الاستطلاع الأولى

يتفرغ النحل الذي لم يضف بعياته دفاعاً عن الفقير، لمهمة الاستطلاع. فيخرج بحثاً عن الرحيق الجيد. وقد يعتمد من الفقير مسافة خمسة كيلومترات ليحدد مصادره. وعندئذ يأخذ عينة صغيرة منه ويعود بها إلى الفقير حيث يعلم الباقيين عن نوعية الرحيق الذي وجده وطبيعته من خلال التواصل بواسطة المواد التي يفرزها من فمه. ويبقى على النحلة المستطلعة أن تحدد للأخرين المكان الذي أخذت منه هذه العينة، فتقوم برقصة مميزة جداً، لتحدد لرفيقاتها الاتجاه الذي ينفي أن تسلكه والمسافة التي تفصل الفقير عن الرحيق.

• جنى الرحيق وحصل الحشرات العاملة

لا تصبح النحلة العاملة نحلة حارسة تجني الرحيق إلا في أواخر عمرها. فمثلاً ما تبلغ من العمر ٢١ يوماً تقريباً، تكون الغدد ما تحت البلعومية لديها قد كفت عن إفراز العسل الملكي منذ زمن بعيد، كما تكون الغدة المفرزة للشموع قد نضبت... عندئذ تخرج إلى الهواء العلوي وتتغشى الأسبومن المتبقيين من حباتها وهي تطير من زهرة إلى أخرى. وبعد أن يستكشف النحل مكان الرحيق ويرشدتها إليه، تطلق النحلة لتجني ما لذ وطاب. وعندما تصل إلى قلب الزهرة، تندس لسانها الذي يشبه الخرطوم لترشف الرحيق ثم تخزن في حوصلتها. ثم تنتقل إلى زهرة أخرى وتعاود الكررة ٤٠٠ مرة تقريباً قبل أن تعود إلى الفقير لتفرغ ما جنته في حوصلة عاملة كيميائية (تصنع العسل)، وتطلع. دون انتظار نحو أذهاد أخرى.

● اللقاح والدنج

تستغل النحلة مرورها على الأزهار لتحتك بسداتها (عضو التذكير عند الأزهار)، فيعطيها مسحوق ناعم هو اللقاح. وعندما تطير من جديد باتجاه زهرة أخرى، تستعين بقائمتها الخلفيتين المزودتين بفرشائين لتنقض عنها اللقاح الذي تزعجه بشيء من الرحيق وتحمله على شكل كرات صغيرة تحملها لاحقاً إلى القفير في سلال صبغة موجودة على قائمتها الخلفيتين. أما عندما تشد حرارة الطقس، فتستغل النحلة رحلاتها لتعود إلى القفير ببعض الماء لترطيب الجو فيه.

والى جانب الرحيق واللقالح والماء، تجني النحلة الدنج أيضاً وهو عبارة عن مادة صبغية تجنيها عن الأشجار الصنوبرية وبرامع بعض الأشجار. ويستعمل الدنج كفراة أو صبغ أو طلاء لسد شقوق القفير. وهي الدنج النحلة من الجراثيم.

عمل العقارب بالأرقام

يتعين على النحلة أن تمتض رحيل ٨٠٠٠ زهرة لكي تجني غراماً واحداً من الرحيق. ولا يتعذر ما تجده النحلة طيلة حياة حياتها من رحيل ١٠ غرامات كمعدل وسطي. أما الحصول على ١ كلغ من العسل فيقتضي عمل ٢٠٠ تحلة طيلة فترة حياتها، أي ٤٠ ألف رحلة (نهاياً وأياباً)، لو ما يعادل مسافة ٤ الف كم أو جولة حول العالم!. إلى ذلك، تجني العاملات يومياً في قلير واحد حوالي خمسين غراماً من اللقالح.

جنس واحد من النحل

يبين من خلال ما تم اكتشافه من نحل متغير يعود من آلاف إلى ملايين السنين، أن أجناساً كثيرة و مختلفة كانت موجودة على ما يلي في الماضي. أما اليوم، فلم يتبق من هذه الأجناس إلا أربعة، ثلاثة منها في جنوب شرق آسيا وجنس واحد في بقية أنحاء العالم ينبع لنا العسل وهو *Apis mellifera*. إلا أن هذا الجنس يتقسم إلى أنواع عديدة يختلف حجمها وعاداتها وشكلها باختلاف أماكن تواجدها.

النحل وصناعة العسل

تُمضي العارسات، وهي عاملات متخصصات بجمع الرحيق، حياتها القصيرة، وهي تطير ضمن الكيلومترات الخمسة المحبطة بالقفير، بحثاً عن الرحيق أو اللقاح أو الدنجع. فتحمد خلال رحلاتها على الأزهار لتمتص رحيقها.

الطبيعة: تنظيم وتناثم

في الطبيعة شيء من التعقيد، ولكنها منظمة بشكل فعال حقاً: فلكي يتم الإنتشار (وبالتالي التكاثر في عالم النبات) لا بد من عملية التلقيح التي تتم بواسطة النحل الذي ينقل اللقاح من زهرة لي落ّع به زهرة أخرى. ولكن لا شيء يدفع النحل ليحط على الزهرة، إلا تلك المادة الحلوة، ألا وهي الرحيق. وتقوم غدد الرحيق الموجودة داخل الزهرة أو عند قاعدة الأوراق تبعاً لأنواع النباتات، بإفراز هذه المادة بكميات كبيرة أو قليلة وفقاً للدرجة نضوج أعضاء النبتة التناسلية. ولا تجتذب النباتات النحل إلا إذا كانت جاهزة للتتكاثر، لهذا السبب تخرج العاملات من القفير مع بداية الربيع بحثاً عن الرحيق لتأمين ملونة المستمرة.

من الرحيق إلى عسل الحشرات العسلية الأخرى

يكتفي النحل أحياناً بسلب ما أفرزته حشرات أخرى، لا سيما إذا كانت من الحشرات العسلية كالأرقان والقرمزيات التي تحبّذ أيضاً طعم الرحيق وغيره من المواد اللذيدة في النبات. فإذا رفرازات هذه الحشرات حلوة المنطق هي أيضاً وشبيهة بطعم الرحيق، فيأتي النحل لامتصاصها مباشرة عن هذه الحشرات الصغيرة أو عن الأوراق التي

وقدت عليها هذه المادة، ويحصل لها في جيده إلى القفير حيث يمزجها بأفرازاته اللعائية الفتية بالأنزيمات.

صناعة خاضعة للمراقبة الشديدة

عندما يصل الصل إلى القفير، يمر من نحلة إلى نحلة ومن فم إلى فم طبلة ربع ساعة، حتى يبلغ الكثافة المثالية للتتخزين بعد تبخر فالنص الماء منه وإضافة الأنزيمات في كل مرة. ثم يوضع في خلبة مرتقة حتى ينخفض معدل رطوبته، قبل أن يُنقل إلى خلبة أخرى نهاية تخنم بالشمع.

ماذا لو كانت النحلة هي التي دجفت الإنسان؟

التحول من الحيوانات البرية، ولا جدوى من الاعتقاد بأن الإنسان قادر على تدجيئه. فإذا كنا نحن بحاجة إلى التحلل من أجل المنتجات اللذية التي يصنعها، فإن التحلل لا يحتاجنا في شيء. ويمكن أن يتدارك أمره بنفسه في الطبيعة. وهو يتبع العمل ليؤمن غذاءه ليس إلا. غير أن الإنسان الذي عرف ساقع العمل منذ آلاف السنين، يغفره من القفير لاستهلاكه الخاص.

قلما كان الناس قديماً يأبهون لمصير القفير بعد جني العمل، إلا أن الوضع مختلف تماماً اليوم. ربما لأن الإنسان أصبح يقتدر النحلة أكثر، أو لأنه يات يعرف من دون شك أنه إذا أخذ العمل بدون أن يلحق الأذى بالقفير، سيكون محصوله أفضل وستليه محاصيل أخرى كثيرة.

جني العسل وعمل النحالين

استولى الإنسان على ما يتوجه النحل قبل استخدام القرأن بوقت طويـل، فكان يبحث عن عـذـيرـي ولا يترـدـ بتـدمـيرـه لأـخـذـ العـسـلـ والـشـعـمـ والـلـقـاحـ... وكان في بعض الأحيـانـ، يقطع غصن الشـجـرةـ الذي بـنـىـ عـلـيـهـ العـشـ ويـحـملـهـ بماـ فـيـهـ إـلـىـ بـيـتـهـ، فـيـحـصـلـ عـلـىـ قـنـبـرـ صـنـعـهـ النـحـلـ بـنـفـسـهـ.

القرآن الأولي

المصريون هم أول من صنع القرآن الاصطناعية وقد تبعهم اليونان والرومان. وكانت القراء في تلك العصور الغابرة أسطوانية الشكل وألقية، مصنوعة من الطين أو الفخار أو القصب أو الأكاسيا أو جداول من أغصان الصفصاف اللينة أو روث البقر أو الخشب. ولا تزال اليـومـ بعض بلدـانـ إـفـرـيقـياـ وـأـمـيرـكاـ الجنـوـبـيةـ تستـعملـ هـذـاـ الطـراـزـ منـ القرـآنـ الأـفـقـيةـ. أماـ فـيـ الـبـلـدـانـ الـأـخـرىـ فـاعـتـمـدـتـ القرـآنـ المـعـودـيةـ. وقد اـتـخـذـتـ هـذـهـ القرـآنـ فـيـ الـبـدـاـيـةـ أـشـكـالـاـ بـسيـطـةـ جـداـ، إـذـ كـانـ عـبـارـةـ عـنـ مـخـرـوطـ منـ أـغـصـانـ شـجـرـ الـبـنـقـ أوـ أـغـصـانـ الصـفـصـافـ الـلـيـنةـ المـجـدـولةـ والمـطـلـيـةـ بـخـلـبـطـ منـ الرـمـلـ وـالـكـلـسـ ثـمـ يـقـلـبـ لـيـصـعـ علىـ شـكـلـ قـبـةـ. ثـمـ اـبـتـكـرـتـ قـرـآنـ القـشـ الـتـيـ كـانـتـ توـضـعـ فـيـ جـدـرـانـ الـمـنـازـلـ الـخـارـجـيةـ لـحـمـايـتـهاـ مـنـ تـقـلـيـاتـ الطـقـسـ، وـتـبـعـتـهاـ القرـآنـ الـخـشـيـةـ الـحـدـيـثـةـ. بـقـيـتـ القرـآنـ الشـيـهـةـ بـالـقـبـعـاتـ قـبـدـ الـاسـتـعـماـلـ حـتـىـ نـهاـيـةـ القرـنـ التـاسـعـ عـشـرـ، أـمـاـ ثـلـكـ المـصـنـوعـةـ مـنـ القـشـ وـالـشـيـهـةـ بـالـسـلـالـ الـمـفـلـطـحةـ فـلـاـ يـرـازـ الـنـحـالـونـ يـسـتـعـمـلـونـهاـ لـلـإـسـاكـ بـالـنـحـلـ المـهاـجرـ.

القفران الحديثة

حتى القرن السابع عشر، لم يكن أئمـة من القفران الاصطناعية يسمح بجمع العسل بدون إلهاق الضرر بمستعمرة النحل. وغالباً ما كان النحالون يجرّدون القفير من كل ما يحويه من عسل وشمع، تاركين المستعمرة تموت جوحاً، هذا إن لم تتم اختناقـاً بسبب الكبريت الذي كانت ترش به قبل جمع العسل، تجيئاً للسمات النحل... إلا أن النحالين استدركوا لاحقاً أنه ما كان بحدوثهم تخريب مستعمرات النحل بهذا الشكل، فابتكرـوا قفراناً تسمـع لهم بتحصيل المنتجات «واحترام» المستعمرة في آن معاً، أو على الأقل حمايتها. وهكذا ظهرت القفران المولقة من عدة طبقات ثم تلك التي تضم جوارير متحركة. فاتـخذ القـفير شـكل مـبني صـغير بـعدة طـوابق أـشبـه بـجوارـير توـضـع فـيـها وـرقـة مـن الشـمع يـسـتـخدـمـها النـحل لـبنـاء خـلـاهـ. وـعـندـمـا تـمـلاً الأـقـراـص بـالـعـسلـ، يـاتـي مـربـي النـحل لـجـمعـهاـ. وـعـندـمـا يـبـثـ الدـخـانـ فـيـ الجـزـء الأـعـلـىـ مـنـ القـفـيرـ، يـلـجـأـ النـحلـ إـلـىـ الطـوابـق السـفـلـيـةـ. أـمـاـ الـمـلـكـةـ فـتـعـجزـ عـنـ الصـعـودـ إـلـىـ الطـابـقـ الـمـلـوـيـ لـتـبـيـضـ لـأـنـ مـدـخـلـهـ خـيـثـ جـدـاًـ. وـهـكـذـاـ يـجـمـعـ النـحالـ مـحـصـولـ القـفـيرـ بـدـونـ أـنـ يـلـحقـ الـضـرـرـ بـالـنـحلـ. يـكـفـيـ نـقـطـ أـنـ يـسـحبـ الـجـارـورـ.

جنى العسل

يجـنىـ النـحالـونـ العـسلـ بـصـورـةـ رـئـيـسـةـ فـيـ نـهـاـيـةـ شـهـرـ آـيـارـ /ـ ماـيوـ وـبـنـادـيـةـ شـهـرـ حـزـيرـانـ /ـ يـوـنـيـوـ أوـ فـيـ أـوـاـخـرـ شـهـرـ سـوـزـ /ـ يـولـيوـ وـأـوـاـئـلـ شـهـرـ آـبـ /ـ أـفـسـطـنـ. عـلـىـ مـربـيـ النـحلـ أـنـ يـخـرـجـ الـجـارـورـ مـنـ القـفـيرـ بـعـدـ أـنـ يـطـرـدـ النـحلـ مـنـهـاـ. لـهـلـهـ الـفـاـيـهـ يـحـرـقـ بـعـضـ الـعـشـبـ الـيـابـسـ أـوـ الـرـوـقـ الـمـقـرـىـ، فـيـتـمـاعـدـ الـدـخـانـ وـيـصـابـ النـحلـ بـالـدـوـارـ مـوقـتاًـ، وـبـعـدـ

أن تُسحب الجوارير التي يحتوي كل واحد منها بين ١ و٣ كلغ من العسل، تُنقل إلى مكان تصفية العسل حيث يُزال غشاء الشمع الذي يختم الخلايا بسكين حامية وتُفحص كمية الماء الموجودة في العسل، على الأَيْمَدِي مقدار الماء فيه ١٨٪ أو ١٨،٥٪، وإلاً وضعت هذه الجوارير في غرف مخصصة لسحب الرطوبة، يكون الهواء فيها فاتراً (بين ٢٥ و٢٧ درجة مئوية).

بعد ذلك، تفرّغ الأَفْرَاصِ من العسل بواسطة آلة خاصة، أُشْبَه بمصاراة تدور بسرعة قصوى لاستخلاص أكبر كمية ممكنة من العسل، على أن يصْفَى هذا الأخير في وقت لاحق. وفي المرحلة الأخيرة يخضع العسل للترسيب والتصفية فتحصل على عسل لا يزال طبيعياً صافياً إنما متجانساً وموحد اللون. ويجب أن تتم عملية الترسيب والتصفية على درجة حرارة متوسطة دائمة (تتراوح بين ٢٢ و٣٠ درجة مئوية) لكي يهدو العسل سائلاً من دون أن يتعرّض لأي تحول من جراء التسخين.

ويعد أن يستخرج النحال العسل من الأَفْرَاصِ يمكنه نزع الشمع وتنظيفه ثم تدويبه لاستخدامه، وتستبدل جوارير القفران مباشرة بجوارير أخرى تحتوي على أوراق من الشمع. وقد يتضمن كل قنبر عشرة أو أحد عشر جارورة حسب شكله. أما إنتاجه من العسل فقد يبلغ ٤٠ كلغ سنوياً.

وفي نهاية الموسم التي غالباً ما تصادف مع نهاية فصل الصيف، يتنهي النحالون من جمع محصول القنبر ويزيبلون الجوارير الملوثة لكي تجتمع المستعمرة في الطوابق السفلية من «مبناها» حيث ينسُى للنحل جمع بعض الماء لتنمية فصل الشتاء.

هجرة النحل

في متصرف فصل الربع، عندما يكون النحل منهكماً في صنع العمل وتكون الحفنتان والمخزانتان قد امتلأت لفاحاً وعسلًا، يضيق المكان في القفير على سكانه، ما يستدعي إخلاء جزء منه. فيذهب النحل المستطلي بحثاً عن ملجاً جديداً وعندئذ تنقسم المستعمرة نصفين، فيقادر الجزء الأول القفير برفقة الذكور والملكة بعد أن يتناول الجميع وجة غبطة ويتجمع مؤقتاً على غصن شجرة ريشما تعود المستكشفات وترشد آخراتها إلى مكان الإقامة الجديد. وينبني على مربني النحل أن يتدخل في تلك اللحظة بالذات ويعرض على هذه المنحلات المهجرة قبراً مضيافاً.

أما العاملات التي يقيت في القفير الأول، فتعين ملكة جديدة وتستأنف نشاطها، في حين تبدأ العاملات المفرزات للشمع في القفير الجديد ببناء الخلايا التي سرعان ما تمتليء بالبيوض السلقحة والعمل والللاع

نحو آفاق جديدة

ابتكر المصريون تربية النحل في قفران متنقلة منذ أكثر من أربعة آلاف سنة. وكانت القفران تُنقل على متن المراكب على طول النيل على مدار مواسم الإزهار المختلفة. أما اليوم فتشغل بالشاحنات مساء عندما تعود العاملات إلى القفير.

إذا ما أراد نحال أن يحصل على عمل ينكمه أصناف معينة من الأزهار، فهو لا يتردد في نقل قفراته من حقل إلى حقل ومن بستان إلى آخر. ويجد متوجو الفواكه والثمار الزرية (بندق، جوز، لوز...)

هذه الطريقة مفيدة لبساتينهم (لأنها تعزز تلقيح الأشجار المثمرة)!

النحلة ضرورية لتلقيح الأزهار

يُقدّر أن النحل يؤمن للإنسان ثلث غذائه! وهذا لا يعني أن العسل يشكل ثلث ما تستهلكه ولكن لو لا النحل لتعذر على البات أن يتكاثر في معظم الأحيان.

فإذا تنقل النحلة اللقاء (مادة التذكير) من زهرة إلى زهرة، ينתר بعض منه على مذقة زهرة أخرى (عضو التأنيث) ما يؤدي إلى تناسلها. واستناداً إلى الاتحاد الوطني ل التربية النحل في فرنسا، يقوم النحل بتلقيح دوار الشمس وأشجار الفلاح بنسبة ٧٠٪ والقرنفل والكرز بنسبة ٨٠٪ والأشجار ذات الشمار الصغيرة بنسبة ٩٠٪، أما البرسيم والنفل البنفسجي فبنسبة ١٠٠٪. ولولا النحل، لانخفض الإنتاج الزراعي انخفاضاً شديداً في العديد من الحالات. لذلك قبل أن نتطرق إلى موضوع إنتاج العسل الشهي بالنسبة إلينا، لكنك واقعياً: فلو لا النحل، وكانت حياتنا صعبة جداً وإن المتعجبين يدركون جيداً الدور المهم الذي يضطلع به النحل في التلقيح.

لذا لا يتزدرون إطلاقاً في تأجير القفران لعربي النحل لكي يضرعوا في حقولهم ويصاغروا مردود عملهم.

العسل في أوروبا والبلدان الفرميكطونية

خلافاً لمعظم البلدان الأوروبية الأخرى، توازن فرنسا تقريباً ما بين إنتاجها من العسل (٣٢ ألف طن سنوياً) واستهلاكها منه (٤٢ ألف طن سنوياً). وتصدر إلى البلدان المجاورة بعض أفضل الأنواع التي تنتجهما من العسل المصنوع من جنس واحد من الأزهار. في حين أن

ألمانيا تستورد ٨٠٪ من العسل الذي تستهلكه. أما الشعب السوري واليوناني والألماني فيتهلك ١٤ كلغ سنوياً لكل شخص ما يجعل هذه الشعوب من أكبر مستهلكي العسل في العالم إلا أن إنتاج سوريا لا ينطوي سوى ثلث حاجة البلاد، وهو بمجمله من العسل الناتج عن أنواع مختلفة من الأزهار، لذا يستورد العسل الناتج عن زهرة واحدة التي يستفيدها السويسريون من فرنسا.

أما في بلجيكا، فالنحالون المحترفون قلائل جداً. والعمل البلجيكي هو بشكل أساسى عمل من أنواع مختلفة من الأزهار، تماماً مثل العسل السوري. ويفتر الطقس المتقلب في بلجيكا التفاوت الكبير في الإنتاج الذي يتراوح بين ٩ و٢٢ كلغ في كل قفير، وهي نسبة متذبذبة مقارنة بإنتاج جنوب أوروبا. ويبلغ الإنتاج الوسطي في بلجيكا حوالي ١٦٠٠ طن وهو قليل جداً نظراً للاستهلاك الوطنى الذي يبلغ ٦٥٠٠ طن سنوياً.

لذا، فإن العسل المتوفر في الأسواق مستورد بشكل أساسى. أما في مدينة كيبك الكندية، فينطوي إنتاج العسل الاستهلاك المحلي وتصدر البلاد بعضاً من هذا الإنتاج إلى الولايات المتحدة بشكل خاص.

أنواع العسل

يختلف استهلاك العسل من بلد إلى آخر، فالعادات الغذائية لا تخضع لأي منطق أو معيار. وبالتالي لا يحظى العسل بالتقدير نفسه في بلدان متقاربة. فالفرنسيون على سبيل المثال يستهلكون حوالي ١٠٠ غ من العسل سنويًا للشخص الواحد، أي أقل مما يستهلكه الألمان بمرتين. وويبما ذلك عائد إلى أن المستهلك لم يكن بهم بنوعية العسل حتى السبعينيات، غير أنه أصبح الآن يبحث عن أجود أنواع من حيث الطعم والشكل. لذا انتبهوا إلى بعض التفاصيل المهمة قبل أن تختاروا العسل، سواء أكان مصنوعاً من أزهار مختلفة أو من زمرة الأكاسيا أو الأركاليتوس أو غيرها.

حدود العسل المحسن

اعلموا أولاً أن تصفية العسل في مصفاة ناعمة وتسخينه قبل سكبه في الأواني يمكن أن يفسد نوعيته. صحيح أن تسخين العسل يحول دون تشكّل حبيبات شبيهة بالسكر فيه بعد مضي بضعة أشهر من الحفظ، ولكن ما نفع هذا العسل إذا فقد منافعه كلها! فإذا استهلكتم العسل الجيد خلال أشهر قليلة بعد جنيه، فلن تكون الحبيبات فيه

قبل أن تتدوّقه. ولكن إن اشتريت عسلًا ووجدمته سائلاً، فهذا لا يعني بالضرورة أنه تعرض للتسخين. ذلك أن عسل الأكاسيا والزيفون سائل جداً بطبيعته، في حين أن عسل الغار الوردي أكثر كثافة. أما عسل إكليل الجبل أو دوار الشمس فشديد الكثافة. عموماً، فإن عسل الزهرة الواحدة التي تشنّر ونـه مباشرة من التحالـل، ليس سخناً.

الضمانات والمقياس

تعصـمـعـيـرـ جـودـهـ العـسلـ الـوارـدـةـ فـيـ إـحدـىـ التـرجـيـهـاتـ الـأـورـوـرـيـةـ العـالـدـةـ إـلـىـ سـنـةـ ١٩٧٤ـ وـفـيـ قـانـونـ الـغـنـاءـ بـتـارـيخـ ١٩٩٣ـ،ـ عـلـىـ أـنـ نـسـبةـ المـاءـ فـيـ يـجـبـ أـلـتـعـدـىـ ٢١ـ٪ـ (ـبـاستـنـاهـ عـسلـ النـفـلـ وـالـخـلـنجـ الـذـيـ يـسـعـ فـيـ بـنـسـةـ ٢٢ـ٪ـ)ـ وـالـأـتـعـدـىـ نـسـبةـ السـكـارـوـزـ ٥ـ٪ـ (ـبـاستـنـاهـ الـأـكـاسـياـ وـالـلـافـنـدـ أـوـ عـسلـ الـحـشـراتـ الـمـسـلـيـةـ الـأـخـرـىـ حـيـثـ قـدـ تـبـلـغـ ١٠ـ٪ـ).ـ أـمـاـ نـسـبةـ الشـوـابـ فـيـ عـسلـ فـمـقـوـلـةـ ١ـ٪ـ غـ فـيـ كـلـ ١٠٠ـ غـ.ـ إـلـىـ ذـلـكـ تـقـاسـ نـسـبةـ الرـمـادـ أـوـ قـدـرـةـ عـسلـ عـلـىـ تـوـعـيـلـ الـكـهـرـيـاءـ فـضـلـاـ مـنـ نـسـبةـ الـعـمـوـضـةـ وـالـسـكـرـ فـيـ ...ـ فـيـ حـيـنـ تـقـاسـ حـرـكـةـ الـدـيـاـسـتـازـ وـهـيـ أـنـزـيمـ عـسلـ لـمـعـرـفـةـ مـاـ إـذـاـ كـانـ عـسلـ طـلـاجـاـ أـوـ لـاـ،ـ فـكـلـمـاـ طـالـتـ مـدـةـ التـخـزـينـ،ـ اـضـطـرـرـتـاـ إـلـىـ تـسـخـينـ عـسلـ،ـ مـاـ يـخـفـفـ مـنـ فـعـالـيـةـ الـدـيـاـسـتـازـ فـيـ ...ـ وـهـنـاكـ مـقـيـاسـ آخـرـ لـتـقـدـيرـ جـودـهـ عـسلـ وـهـوـ قـيـاسـ مـعـدـلـ مـادـةـ الـHydroxymethylfurfuralـ فـيـ ...ـ وـالـمـعـلـوـمـ أـنـ نـسـبةـ هـذـهـ مـادـةـ شـبـهـ مـعـدـوـمـةـ فـيـ عـسلـ الـطـبـيـعـيـ الـخـامـ،ـ إـلـاـ نـسـبـتـهـاـ تـرـفـادـ مـعـ تـحـلـلـ السـكـرـ فـيـ عـسلـ.ـ لـلـاـ فـيـ تـشـكـلـ مـؤـشـراـ جـيدـاـ لـمـعـرـفـةـ مـاـ إـذـاـ كـانـ عـسلـ قـدـيـماـ أـوـ سـخـناـ.

الرواوا الملخصات جيداً

في الدول الأوروبية، إن كلمة «عسل» المدونة على الوعاء هي

علة كافية بحد ذاتها لتأكدوا من أن هذا المنتج طبيعي ١٠٠٪ وأنه من صنع النحل. فالتشريع يمنع زيادة أو إزالة أي مادة في العسل، من أي نوع كانت. والجدير ذكره أن الفرنسيين يذكرون على قوارير العسل الذي يتوجهون مصدره الجغرافي. لكن الأمر مختلف بالنسبة إلى العسل المستورد الذي تثوّن عليه عبارة «مصادر متعددة» التي تعني على الرغم من غموضها أن هذا العسل هو مزيج أنواع من بلدان مختلفة.

العسل المبستر

يلجأ النحالون الأميركيون إلى هذه الطريقة منذ العام ١٩٤٥، وهي تقضي بتسخين العسل بسرعة على حرارة ٧٨ درجة مئوية ولمدة خمس أو ست دقائق، ثم تبريله بالسرعة نفسها للحصول دون ظهور حبيبات السكر فيه. ونتيجة لذلك، يبقى العسل ساللاً لمدة ٩ أو ١٠ أشهر على الأقل. فالتسخين لا يعدل شيئاً في نوعية سكر العسل إلا أنه يقضي على الأنزيمات، فيفقد العسل وبالتالي قيمته البيولوجية.

العسل البيولوجي (العضووي)

لكي توضع علامة «إنتاج بيولوجي» على العسل، يجب أن يكون هنا قد خضع للمعايير التي تميز العسل البيولوجي، لمدة سنة كاملة (الإنتاج البيولوجي هو كل ما ينتج عن الزراعة البيولوجية أي تلك التي لا تستخدم فيها الأسمدة والمبيدات الكيميائية). ويجب أن تكون مصادر الرحيق واللؤلؤ التي تقع ضمن الكيلومترات الثلاث المحيطة بالقفير زراعات بيولوجية بعيدة عن المناطق الملوثة (المدن، الطرق المعبدة الواسعة، محارق ومكبات النفايات...).

أنا لاطعام النحل عند الحاجة (قبل الشتاء)، فلا يسمح إلا بالمواد الناتجة عن الزراعة البيولوجية (العسل، شراب السكر، الدبس). وإذا مرضت هذه الحشرات فعلى الإسفلات التي تقدم لها أن تكون هي أيضاً مطابقة لمعايير الزراعة البيولوجية (أي لا تحتوي مواد كيميائية مزدوجة). كما يجب أن تراعي القواعد الصارمة في ما يختص بالمواد الطيبة المرتبطة لعلاج النحل. فضلاً عن أنه من الضروري احترام التحذلة وعدم قطع أجنحتها أو القضاء عليها. إلى ذلك يجب أن تكون الأدوات المستخدمة في بناء القفبان طبيعية، شأنها شأن الوسائل المتبعية في معالجة العمل.

والواقع أن أنواعاً كثيرة من العمل يمكن أن ترقى إلى مستوى العمل البيولوجي إذ أن معظم إنتاج النحالين يلتف إلى حد بعيد هذه المتطلبات.

حفظ العمل

يبقى القبو المكان الأفضل لحفظ العمل. في بعيداً عن الحرارة والضوء، يحفظ لمدة أطول. وعلى الرغم من أن تاريخ الصلاحية مدون على الرعاء، فإنه رهن بالطريقة التي تعتملونها في حفظ هذا العمل. فإذا ما حفظتموه في مكان تتراوح فيه درجة الحرارة بين ١٠ و ١٥ درجة مئوية، حافظ على جودته لسنوات.

عمل بشهداء

العمل بشهداء قطعة من الشمع مشبعة بعمل لم يستخدم ولم يمسك. ويُباع عادة في وعاء مليء بالعمل السائل. يمتلك العمل ويُمضغ الشهد كالملكة. وهو ممتاز للهضم والحساسية والتهاب الجيوب الأنفية.

تركيبة العسل

لا تزال بعض العناصر التي تدخل في تركيبة العسل مجهولة وتختلف من عسل إلى آخر باختلاف الرحيق الذي امتهن النحل لصنع هذا العسل. غير أنها يتنا نعرف العديد من المكونات المشتركة بين مختلف أنواع العسل:

- سكريات: منها نسبة ٨٥٪ إلى ٩٥٪ من السكر الأحادي (غلوكوز وفروكتوز) على أن الفروكتوز له النسبة الأكبر. وبعثري العسل على أنواع أخرى من السكر، إنما بكميات أقل كالسكاروز (التي لا تتعدي نسبته ٥٪) والمالتوز (سكر الشعير) وأنواع أخرى من السكر بكميات لا تكاد تذكر.

- أحماض: تذكر منها حمض الغلوكونيك *gluconique* وحمض الخل *acétique* وحمض الليمون *citrique* وحمض اللبن *oxalique* وحمض التفاح *lactique* وحمض الحمليس *malique* وحمض الزستة *butyrique* وحمض البيبرولوتامبيك *pyroglutamique* والحمض الكهرمانى *succinique*. فضلاً عن كميات تكاد لا تذكر من حمض الفورميك *formique* (أحد مكونات النحل الذي يستخدمه عند اللسم) ومن حمض الكلوروبوريك *chlorhydrique* وحمض الفوسفوريك *phosphorique*.

- معدن: منها البوتاسيوم والكلسيوم والمصوديوم والمنجنيزيوم والنحاس والمنجنيز والكلور والفسفور والكربونات والباليتوم فضلاً عن أكثر من ثلثين معدننا. وتختلف نسبة هذه المعدنون باختلاف الأزهار التي حدّ النحل عليها وباختلاف التربة التي نبت فيها.

- بروتينات (كالزال والغلوبرولين وهو بروتين في كريات الدم)

وكيميات قليلة جداً من الأحماض الأمينية (مثل البرولين Proline والناتج عن لعاب النحل).

- إنزيمات عديدة هي الانفرتاز Invertase والأميلاز - أ (خبيثة الشاه) والأميلاز - ب، وأنزيم الغلوكوزيد - أ glucosidase a والكatalاز catalase والفلوكوز glucose-oxydase والفسفاتاز phosphatase. يزودي تسخين العسل على درجة حرارة عالية إلى القهاء على هذه الإنزيمات. وبالتالي فإن قياس كمية هذه الإنزيمات يسمح لنا بالكشف عن أي معارضة غشى تمت عن طريق التسخين.

- فيتامينات من الفئة ب يحتوي عليها اللقاح.

- كمية قليلة من النترون الناتجة عن وجود بعض رواسب الشمع في العسل.

- مواد عطرية تختلف باختلاف الأزهار التي امتص النحل المرحيق منها.

- مادة الـ Hydroxyméthylfurfural وهي أحد مشتقات السكر، وكلما زادت كميته في العسل علمنا أن العسل قدّيماً (أو تم تسخينه). قد نجد أحياناً في العسل معادن ثقيلة كالرصاص والكلدميوم وبكميات لا تكاد تذكر، إذ يبدو أن النحل يكتشف التلوث ويحاربه تجنبه قدر المستطاع. غير أن قياس كمية هذه المواد بشكل مؤثراً جيداً لتلوث البيئة.

أما المعادن الأخرى، سواه أكالان البوتاسيوم أو الكلسيوم أو الفوسفور أو المغنيسيوم فيبدو أنها متوافرة في العسل الداكن اللون أكثر منها في العسل الفاتح.

الفيتامينات الرئيسية الموجودة في العسل

هذه الفيتامينات هي بمعظمها من الفئة ب وهي أساسية لتوازن الجهاز العصبي ولجمال البشرة والشعر والأظافر.

- **الفيتامين B1 أو النياسين:** هو ضروري لتكوين أحد الأنزيمات الذي يسهل عملية تفكيك السكر وتمثله في الجسم (تحول المادة الغذائية إلى عناصر يستطيع الجسم امتصاصها) كما أنه أساسى للجهاز العصبي.

- **الفيتامين B2 أو ريبوفلافين riboflavine:** يساعد في نشاط العديد من الأنزيمات التي تلعب دوراً في حسن استعمال الجسم للعناصر الغذائية، وفي توليد الطاقة الحرارية بشكل خاص.

- **الفيتامين B3 أو PP:** يساعد في نقل الأوكسيجين الضروري لحرق الدهون وإنتاج الهيموغلوبين (وبالتالي الكريات الحمراء).

- **الفيتامين B5 أو حمض الپانثوتئيك Pantothenique:** هو ضروري لتوليد الطاقة الحرارية للجسم. كما أنه مفيد جداً للوقاية من مشاكل الشعر، ولا سيما تساقطه.

- **الفيتامين B6 أو البيريدوكسين pyridoxine:** هذا الفيتامين هو أيضاً ضروري لنشاط العديد من الأنزيمات، لا سيما تلك التي تساهم في إلصاص البروتينات والأحماض الأمينية كالтриبتوفان tryptophane الذي يُعرف بقدرتة على ضبط المزاج.

- **الفيتامين B8 أو البيوتين Biotine:** يتبع هذا الفيتامين لخلايا جسمنا بأن ترَكِب الدهون والأحماض الدهنية الازمة.

- **الفيتامين B9 أو حمض الفوليك acide folique:** يلعب

حمض الفوليك دوراً أساسياً في تجديد خلايا الجسم، لا سيما خلايا الدم.

- **الفيتامين B12**: هو ضروري لنمر الكريات الحمراء وتوافر الجهاز المصبي.

المعادن والعناصر النادرة الأساسية في العمل

- **الألمونيوم**: هو المعدن الخاص بمعالجة الأرق ونقص العبوة، كما أنه يساهم في محاربة اضطرابات الذاكرة والاكتاب.

- **الكلسيوم**: هو العنصر المعدني الأكثر وفرة في الجسم، إذ تشكل نسبته حوالي ٢٪ من وزن الجسم. وهو عنصر أساس للعظام والأسنان، ويلعب دوراً في انتباخ المضلات وتتخثر الدم.

- **الكروم**: يتدخل الكروم ليصلح الآثار السلبية الناتجة عن نظام غذائي مشبع بالدهون. وهو ضروري لعمل الأنسولين.

- **الكتويالت**: من دونه يعجز الجسم عن تركيب الفيتامين B12 الذي يشكل أحد مكوناته الأساسية.

- **التحلسي**: يؤدي هذا العنصر النادر دوراً مهماً جداً في محاربة الالتهابات الفيروسية. وغالباً ما يترافق والزنك والمنقذ والم الحديد والمعانزيوم. إلى ذلك، فإن التحامض ضروري لأيض الحديد في الجسم.

- **المحديد**: هو أحد المكونات الأساسية في الهيموغلوبين أو الخضاب الذي يعطي الدم لونه الأحمر. فضلاً من أنه ضروري لنقل الأوكسجين من الرئتين إلى أعضاء الجسم الأخرى.

- **الفلبيور**: يُعرف هذا العنصر النادر للدور الذي يزدوجه في

محاربة تسوّس الأستان و هو يوصف للبالغين كما يوصى للرضع . كما أنه مفيد لمعالجة الكاح و ضعف العظام .

- **اللثيميوم** : يستعمل بجرعات قوية لمعالجة الانهيار العصبي و يُعرف بتأثيره على المزاج والاضطرابات النفسية ، ولا سيما تلك المتعلقة بالمشاعر والانفعالات . كما يوصى بجرعات قليلة لمعالجة الأرق والقلق .

- **المختنزيوم** : هو عنصر أساسى و ضروري للجسم ، يتأثر على الجهاز العصبي والقلب والشرايين ... و يعتبر نفعه في الجسم السبب الرئيسي للفحص النفسي .

- **الماتانثيز** : هو عنصر ثانوي مضاد للحساسية بامتياز . كما أنه فعال لمحاربة بعض مشاكل الروماتيزم (داء المفاصل) ولتأخير الشيخوخة .

- **النيكل** : على الرغم من أن النيكل سام جداً عامة ، إلا أنه قد يكون مقيداً إذا ما استُعمل بجرعات قليلة ، إذ ينشط الجهاز الهضمي والغدد المخالية والبنكرياس .

- **الفوسفور** : يسمح لخلايا الجسم بالتزود بالطاقة العازلة الضرورية لمجملها .

- **البوتاسيوم** : هو ضروري لعمل عضلات الجسم وأعصابه وللحماية من ارتفاع ضغط الدم .

- **السيلينيوم** : يُعد السيلينيوم وسيلة ناجحة لا يمكن تجاهلها في محاربة الشيخوخة ، لا سيما إذا أضيف إلى الفيتامين E .

- **السيليسيوم** : هو بمثابة مادة لاصقة تربط ألياف الكولاجين collagen ببعضها بعضاً ، وتنهى الجسم من الشيخوخة . إلى ذلك فإن

السيسيوم ضروري لتجدد خلايا العظام والجلد.

- الكبريت: عنصر أساس يساعد المرأة والكبد على إتمام وظيفتها على أكمل وجه، وضروري لصحة الشعر والبشرة والأظافر. كما أنه مفيد لمحاربة الاعتلال المفصلي الناجم عن تناول الفضروف بين المفاصل (arthrose) وحماية القلب والشرايين.

- الزنك: هو ضروري لصحة البشرة والشعر والأظافر، فضلاً عن أنه يلعب دوراً في أكثر من مئة عملية تفاعلية تزدهرها الأنزيمات. وجوده أساسى لنكون البروتينات وصحة الجهاز المناعي.

العسل المصنوع من جنس واحد من الأزهار

يتراوح لون العسل من الأبيض تقرباً إلى الأسود، وتندرج من النعيم الفاتح إلى البني. ويختلف اللون باختلاف الأزهار التي امتص النحل رحيقها. عسل الخلنج bruyère لونه برتقالي داكن مثلاً، يميل إلى البني أو إلى الأحمر. والعسل الكثيف (غير السائل) يمكن أن يكون أبيض أو مائلًا إلى البيج أي الأسرم الفاتح في حين أن العسل السائل يندرج لونه من الأصفر الباهت إلى البني الداكن.

العسل نوعان: أحدهما مصنوع من جنس واحد من الأزهار، والأخر من أجنباس متعددة. وللحصول على الصنف الأول يمتص النحل بشكل عام نوعاً واحداً من الزهور. وطبعاً لا يمكن منع نحلة من الابتعاد لامتصاص رحيق زهرة مختلفة، لكن النحالين يضمون القفران في موقع «استراتيجية» بحيث يكون النحل في المكان الذي ستزهر فيه النبتة المطلوبة... وبالتالي إذا امتد أمام النحل حقل من دوار الشمس، فلن يخطر له أن يستبعد ليتمكن الرحيق على بعد كيلومترات، بل سيكون سعيداً باستخلاص رحيق أزهار قرية منه.

ولكي يتأكد من تحلل من أن حشراته لم تمتلك الرحيق سوى من جنس واحد من الأزهار، يقوم بجمع محاصله حالما يتغير موسم الأزهار. فيكون أبداً من أن صله خلاصة رحيق زهرة واحدة. أما إذا تأخر في جمع العسل، فإن التحلل سيتعد ليتمكن رحيق أزهار أخرى وبالتالي يصبح العسل مستخلصاً من عدة أنواع من الأزهار.

العسل المصنوع من الجناس متعددة من الأزهار

هو عسل أنتجه نحل امتصن رحيق أنواع مختلفة من الأزهار. وهو إذاً نتيجة وصفات أعدها النحل بنفسه. وللتمييز بين هذا النوع من العسل وبين العسل الخليط ذي النوعية الأدنى في الغالب، اعتاد النحالون تحديد المنطقة أو الموسم الذي امتصن فيه النحل رحيق هذا العسل: عسل «الجبل»، عسل «الغابة»، عسل «الربيع»... فيندرج عسل الأزهار المتعددة ضمن الأصناف الثلاثة التالية استناداً إلى طبيعة الأزهار التي امتصن رحيقها وإلى ارتفاع المنطقة الموجدة فيها:

- عسل الغابة: لصنع هذا العسل، يمتصن النحل الرحيق وبخاصة عسل الحشرات المثلية الأخرى من زهر الأشجار لا سيما شجر السنديان والكتاء، ومن نبات الغلننج والعليق والأزهار التي تبت في الأبراج، أما لون هذا النوع من العسل فذاك و هو كثيف جداً.

- عسل الجبل: هو عسل مستخلص من رحيق نباتات تنمو في المناطق المرتفعة بعيداً عن التلورث. ويجمعه النحالون عادة في متصرف الصيف أو في أوائله. أما طعمه فمزيج طعم عسل حشرات صلبة أخرى كالذئب يجده النحل على شجر التوت ورحيق النباتات الشائكة أو الزعور أو التفل أو الصمتر. غالباً ما يكون لون هذا العسل داكناً.

- عسل السهل: يجمع النحالون هذا العسل في نهاية فصل الربع قبل أي نوع آخر. وينتشر بلونه الفاتح وتركيبته الكثيفة بعض الشيء وطعمه السلس. يجمع هذا النوع من العسل بين العديد من النكهات الريبية، فيمتزج فيه رحيق الكولزا ودوار الشمس برحيف الأشجار المشتركة والبرسيم وحشيشة القديس *ainfoss* والنفل ...

عسل جزيرة كورسيكا

إن تنوع النباتات واختلاف الارتفاعات وقرب البحر من الجبل في كورسيكا يضفي طابعاً مميزاً على عسل تلك الجزيرة. فضلاً من أن النحل يمتص في كورسيكا رحيق أزهار لا تنبت إلا في هذه الجزيرة وحدها. ولعل هذا هو سبب ذلك الطعم المميز الذي يتمثل في عسل جزيرة الجمال هذه.

والجدير ذكره أن الطقس في كورسيكا مختلف طيلة أيام السنة، لذا لا يكتفى النحل الكورسيكي عن العسل بتاتاً ولا مجال للراحة له.

نجد أيضاً في كورسيكا عسلآ يُجذب في وقت متأخر بين نصلي الخريف والشتاء، وقد اشتهرت به هذه الجزيرة الرائعة، هو عسل *le bousquier* الذي يتميز بلونه الفاتح ومناته العزّ بعض الشيء، ما يجعله يستهوي نوافذ العسل.

مذاق أنواع العسل وكثافتها

- عسل زهر المشمش: عسل فاتح اللون بطعم اللوز الخفيف.

- عسل زهر الأكليليا: عسل سائل جداً، حلاواته شديدة ولونه ذهبي. يستعمل لتحليل الزهورات أو اللبن (الزيادي). ولا تظهر فيه حبيبات من السكر ويحبه الأولاد كثيراً. في الواقع، هنا العسل لا

يُستخرج من رحيق شجرة الأكاسيا بل من «الأكاسيا العزيف» الذي يُعرف باسم الروبينة *robinier*.

- عسل زهر اللوز: يمْدُّ هذا العسل الفاتح اللون من أجود الأنواع، إلا أن وجوده نادر. فشجر اللوز يزهر باكراً جداً وغالباً ما يكون التحلل لا يزال غارقاً في خدره الشتوي. لذا، لا بد من أن يقصد المرء مناطق ذات طقس معين كجزر البالىار والبيرنان ليتذوق هذا الرحيق الألهي.

- عسل زهر المطلب: هذا العسل الأسرع خاص بجزيرة الجمال، كورسيكا، وله طعم مميز جداً قد ينافر بعورته من ليس معتاداً عليه. غير أن هذه الميزة نفسها تجذب العديد من ذوقة العسل.

- عسل الزعورد: هو عسل كثيف، فاتح اللون وحلو المذاق.

- عسل زهر الترنجان: هو عسل نادر جداً، لونه أصفر فاتح وطعمه حاد بعض الشيء. ونظراً لأن الجميع يعتبر الترنجان من الأشجار الضارة فيقتلها، بات من الصعب الحصول على هذا النوع من العسل.

- عسل العوسج الأسود: يُنتَج هذا العسل بشكل خاص في جنوب غرب فرنسا. وهو عسل سائل ومعطر جداً، يميل لونه إلى الأحمر النحاسي، وتغمره المناطق التي تتجه.

- عسل الخلنج *bruyère*: عسل الخلنج ذاهي اللون يميل أحياناً إلى الأحمر. وهو لزج بعض الشيء، وأقرب إلى أن يكون شفافاً. أما طعمه فحاد وشبيه بعلق السكر المعروق. وعندما تحرك هذا العسل، يندو ساللاً ولكنه سرعان ما يستعيد كثافته السابقة، وذلك

عاد إلى إحدى البروتينات الموجودة فيه. ويمد عسل الخلنج للعمل الوحيد من بين الأنواع المستخرجة من نوع واحد من الأزهار، الذي يمكن الرثيق بأنه استخلص من الخلنج ولا شيء سواه. فحتى لو امتص النحل رحيق أزهار أخرى، بإمكان النحال أن يفصل العسل عند استخراجه من الشهد. إذ أن عسل الخلنج لا يبيل كغيره في عصارة العسل لأنه جامد. لذا ينبغي تفرّق أفراد الشهد بألة خاصة لاستخراجه منها. يكفي إثناً وضع العسل في آلة المصارة التي تفصل العسل عن غيره من الشوائب، وسحب الكمية القليلة من عسل الأزهار الأخرى ثم ينفر الشهد المتبقى في الآلة وبعمر مرة أخرى لاستخراج عسل الخلنج الصافي.

- **صل شجرة الين:** لا توقعوا أن تجدوا هنا العسل عند مني النحل المجاور لكم... فهذا العسل يستورد من البرازيل وغواتيمالا وكولومبيا. وهو يتميز بطابعه السائل ولونه الشبيه بالمنبر ومنافق الحلو، غير أنكم تشعرون بعد تناوله بشيء من المرارة في حلقوكم.

- **صل زهر الكرز:** هنا العسل الأشقر السائل نوع نادر وحلو جدًا يمشق الأولاد.

- **صل الكستنه:** يُفتح هذا العسل بمحظمه في جبال البيرينيه Pyrénées وأحياناً في كورسيكا أو في غرب فرنسا. وصل الكستنه أسرّ اللون، وسائل إنما كثيف بعض الشيء. أما طعمه العاد فشيء بطعم الكستنه المشوية، ويميل أحياناً إلى المرارة الخفيفة.

- **صل السنديان:** يتوفر هنا العسل في مدينة لوزير Lozère الفرنسية وهو سائل، داكن اللون وحلو المنان.

- **صل الليمون الحامض:** يأتي هنا العسل الفاتح من محيط البحر الأبيض المتوسط وهو شبيه بصل البرتقال إنما طعمه أكثر حموضة.

- **عسل الكلمتيين** (نوع من الليمون الأندي): إذا تئن لكم أن تزوروا جزيرة كورسيكا، انتهزوا الفرصة وتلذّقوا هذا العسل الأصفر الذي يتميّز بنكهة الفاكهة.

- **عسل الكلزا**: هنا العسل حلزوني جداً ولونه يكاد يكون أبيض رغم إنتاجه بشكل خاص في شمال فرنسا. وهو العسل المستعمل في صناعة شراب الهيدروميل المنش (منزج الماء والعسل).

- **عسل التبيّب**: إذا كنتم من يستهلكون شراب الفيسب، فسوف تعشرون عسل هذه الشجرة الذي يتميّز بلونه الفاتح وطعمه المعطر ولكنه للأسف عسل نادر يصعب الحصول عليه.

- **عسل الأوكيالبيتوس**: يُنتج هذا العسل في أستراليا، بلاد الأوكيالبيتوس، ولكنّه يأتي أيضاً من كورسيكا أو الأنجلو أو شمال أفريقيا. وهو سائل داكن اللون يترك في حلقكم طعمًا شبّهها بطعم العنب. غير أن طعمه يختلف جداً باختلاف أنواع الأوكيالبيتوس التي خط النحل عليها. لذا من الممكن جداً أن يعجبكم نوع من عسل الأوكيالبيتوس وأن تكرهوا نوعاً آخر منه، لشدة ما تختلف النكهة بين نوع وأخر.

- **عسل زهر البرتقال**: هو عسل سائل، فاتح اللون، يتميّز بنكهة اللوز وقشر البرتقال اللينة. ولشدة الطلب عليه، يُستورد بكميات كبيرة من إسبانيا أو المغرب أو الولايات المتحدة.

- **عسل نوت العلبة الأحمر**: يُستورد هذا العسل الجامد والحلو من كندا بوجه عام وكثيرون هم من يستهلكونه. كما يتوفّر أيضاً في جبال الألب والبيرينيه، إنما بكميات محدودة جداً.

- **عسل الزولاه**: يتميّز هذا العسل الأبيض الذي تشتهر به

- مقاطعة البروفاتس الفرنسية بطعمه الشيء بطعم اليانسون.
- عسل اللالاندر: هو أيضاً من أنواع العسل التي لشهرت بها سواحل البحر الأبيض المتوسط. يتميز بكتافته ولونه الأصفر الباهت ونكهة أزهار اللافتر السلة.
- عسل البرسم: يتم إنتاج هذا العسل في منطقة ثمبانيا الفرنسية، ويشير بلونه الفاتح جداً ونكهته العطرية للسلة الشبيهة بنكهة عسل الأكاسيا.
- عسل زهرة العندوق (أكليل الملك): هو عسل نادر يجمع بين نكهتي الفانيليا وزهر البرتقال السلسرين وتعطى عليه نكهة القرفة والترابل.
- عسل المليسا (نوع من الترننجان): تعني الكلمة «ميليتا» في اللغة اليونانية «النحلة»، وهي نبتة يعيش النحل انتهاص الرحيق منها ليصنع عسلًا مطرداً أيضًا اللون ونادرًا جداً.
- عسل التمناع: لعلكم لم تسمعوا به يوماً، فهذا النوع من العسل نادر جداً ويستورد من الولايات المتحدة. وهو منعش كالتمناع وكيف بعض الشيء ولونهبني فاتح.
- عسل الألوسة (العنابة): هذا العسل للنبيذ جداً إنما نادر وغالباً ما نجده تحت اسم «عسل الترننجان» المستورد من كندا حيث تُعرف الألوسة بالترنجان.
- عسل زهر الدراق: عسل أبيض للنبيذ بنكهة الشمار.
- عسل الفاسيليا: لا يزال هذا العسل الذي تتجه مقاطعة بريلانيا الفرنسية غير معروف على نطاق واسع. وهو سائل أصفر اللون سلس وحلو للمزاق بعض الشيء.

- **عمل الصنور:** هو شبيه بعمل الترب إلى حد بعيد. ويتجزأ هذا العمل للتقوي الطعم في تركيا واليونان.
- **عمل المهدباء البرية:** عمل سائل ذهبي اللون كأزهار المهدباء البرية، يستورد من كندا. هو مز بعض الشيء، ويترك في الحلق طعماً شيئاً بطعم السوس.
- **عمل زهر الفتح:** عمل فاتح اللون بطعم الصاج.
- **عمل الدمار الوردي:** هو عمل يتم إنتاجه في الألب والببرينيه (تشتهر به منطقة شاموني) وهو ليس ساماً على الإطلاق. يتميز هنا النوع من العمل بلونه الأبيض تقريباً، وبنكهته التي تشبه رائحة الخشب المرغوبة جداً.
- **عمل إكليل الجبل:** يجمع هذا العمل على صفات البحر الأبيض المتوسط (لا سيما في إسبانيا). وطعمه شبيه بطعم الزهور. هو سائل وياحت اللون، غير أنه متassك بعض الشيء وأشبه بالهلام.
- **عمل زهر الشوك:** طعمه قوي ومميز جدأ، يستحق أن تذوقه. وهو عمل كثيف بعض الشيء، ولونهبني فاتح.
- **عمل التوب:** هو عمل داكن اللون قليل الحرارة، سائل، رغم كثافته، تشتهر به منطقة الفرج *Vosges* والجورا *Jura* والغابة السوداء والنمسا. يتميز بنكهته التي تشبه رائحة الراتنج تلك المادة الصمغية التي يفرزها التوب، وهو منعش له ذئقة كثيرة.
- **عمل الحنطة السوداء:** هو عمل يميل إلى السوداد وهو كثيف، وإن كان سائلاً. أما مصدره فالصين أو الولايات المتحدة بشكل عام. وطعمه شبيه بطعم البيس، وغالباً ما نجده ممزوجاً بأنواع أخرى من العمل فيكون طعمه عندئذ شيئاً يكعك الأباريز *Pain d'épicier* (كمك مصنوع من طحين الجودر والسكر أو العمل والترايل مثل البايسون أو القرفة).

- عسل الصعتر للبرسي: هو عسل داكن اللون، حاذ الطعم، تابليء المذاق. ويُجمع في فصل الخريف بعد أن تتجدد أنواع العسل الأخرى كلها.
- عسل للقصعين (المرمية): هو من أجود أنواع العسل إطلاقاً. يتراوح لونه من الأبيض إلى الأصفر الليموني. أما طعمه العطرى فمرغوب جداً.
- عسل الصفصاف: على الرغم من أن هذا العسل الأصفر المائل إلى الأخضر شبه مجهول، فإنه للبيذ جداً.
- عسل للنظام: هو عسل فاتح اللون ومعطر، وقد اشتهر عسل منطقة ناربون بفضل هذا النوع الممزوج بعسل الصعتر وعسل إكليل الجبل. وغالباً ما يُمزج مع أنواع أخرى كعسل الكثرا لإبراز نكهته.
- عسل الصعتر: عسل الصعتر داكن اللون وسائل تفوح منه رائحة الأعشاب العطرية البرية.
- عسل التريرفون: عسل التريرفون مائع بعض الشيء، ولونه ذهبي مائل إلى الأخضر. أما طعمه فحاد ومتين. وقد يكون سائلاً أو جامداً حسب الحالات.
- عسل دوار الشمس: هو عسل كثيف بعض الشيء، فاتح اللون وحلز المذاق. وبما أنه لا يحتوى بطعم خاص، فهو غالباً ما يُمزج بأنواع أخرى من العسل كعسل الخليج أو الكستاء.
- عسل التفل: يُتَّبع هذا العسل المائل إلى البياض في أستراليا. وطعمه شبيه بطعم الزينة والكريamil (السكر المحروق) وهو ممتاز للدهن على الغizer.
- هناك أنواع أخرى كثيرة من العسل، لكن هذه هي الأكثر مبيعاً في الأسواق.

العسل والصحة

العسل ليس سكرًا ماديًّا وتحتوي تركيبته الغذائية التي لا تزال تنطوي على العديد من الأسرار، على ٣٨٪ من الفروكتوز (سكر الفاكهة)، و٣١٪ من الغلوكوز، و٥٪ من السكاروز، و١٧٪ من الماء، فضلاً عن العديد من الفيتامينات والأنزيمات والمعادن.

وقد تختلف خصائص العسل باختلاف مصادره: فعسل إكليل الجبل يتمتع بفوائد خاصة ببرحى هذه النبتة، ويوصى به لمعالجة الكبد وتنشيط الجسم. في حين يوصى عسل الكستناه لمعالجة اضطراب الدورة الدموية، وعسل الأوكاليبتوس لعلاج الاحتقان في المجاري التنفسية . . .

لهم يوصي العسل؟

يشتهر العسل بشكل خاص بقدرته على تطهير البشرة ولأم الجروح. وقد استعمل منذآلاف السنين لمعالجة الجروح والحرروق. ومن المعلوم أيضاً أنه يحتوي على مادة «الإينبين» Inibine، وهي عبارة عن مضاد حيوي، يجعل من العسل مادة فعالة لمعالجة نزلات البرد. فالعسل الممزوج مع الحليب أو مع شراب ساخن آخر، بهذه العسال وأوجاع الحلق ويعحارب الأرق. إلى ذلك، يوصى العسل لمعالجة اضطرابات الجهاز الهضمي، وذلك لأنّه يحول دون تفشي الجراثيم المسببة للأمراض المعوية (فجرثومة السلمونيلا مثلاً لا تصمد طويلاً إزاء العسل).

العسل: مصدر للطاقة

إذا كان غنى العسل بالسكريات هو الذي يجعل مرضى السكري يمتنعون عن تناوله، فإن هذه السكريات هي التي تدفع الرياضيين إلى تناوله لأن فوائده تفوق فوائد السكر بأشواط. والواقع أن النحل يكتفى بالمرحلة الأولى من هضم السكريات ما يسهل ويسرع على الجسم عملية تحويلها (تحوي كلها من مادة غذائية إلى عنصر حي). في البداية يحمل الغلوكوز على تأمين طاقة فورية للجسم ثم يأتي الفروكتوز ليكمل هذه الوظيفة (لأن الغلوكوز سريع الاحتراق والفروكتوز سكر بطيء الاحتراق). وقد أظهرت تجارب أجريت في كندا أن الرياضيين يستعيدون فوائم بشكل أفضل بعد الصباريات، إذا ما تناولوا قبلها العسل بدلاً من السكر.

العسل، لِأَنَّهُ مُقْتَنٌ لِلْجَرْوِحِ

تجارب عديدة أجريت بمعظمها على الحيوانات ببيت فوائد العسل كلام للجرح وسرع للشفاء من الجروح. ويفسر تأثير العسل على الإصابات الجلدية من خلال خصائص هذا المنتج الطبيعي العلاجية. فهو مضاد للإصابات البكتيرية والالتهابات ومنشط لنمو الأنسجة.

قال الدكتور سكوهيل Scobier من مركز Les Grandes phaires البيطري، بعد أن أجرى دراسات كثيرة عن إصابات الأحشاء: «من أكثر من خمس سنوات وأنا أستعمل العسل لمعالجة الجروح الجلدية لدى الأحشاء وقد أحرزت في كل مرة نجاحاً تاماً. وسواء أكانت الجروح مزمنة ومتقرحة أو جديدة، فإن العسل جذبني دائمًا للجوء إلى الجراحة».

ولكن لسوء الحظ، إن التصريح كبير على الصعيد العلمي إذ أن المعلومات المتوافرة بين يدي قليلة جداً، غير أنه مقتضى اليوم تماماً بأن إجراء دراسة جادة عن الحصان كفيل بفتح آفاق علاجية هائلة».

العسل المستخلص من جنس واحد من الأزهار

تختلف خصائص العسل باختلاف مصدر الرحيق الذي يُنْسَعُ منه. فعلى جانب الميزات المشتركة بين مختلف أنواع العسل، يكتسب كل نوع ميزة شبيهة بذلك التي تتمتع بها البذورات التي جنى النحل رحيقها. لذا من الحكمة أن نحلى الشراب الساخن بمثل الأوكالبتوس بدلاً من عسل الكلزا، عندما نعاني من الزكام أو من التهاب الشعب الرئوية، وأن نحليه بعسل زهر المشمش مثلاً لعلاج الإمساك.

• **المشمش:** شجرة المشمش شجرة فربة يحب النحل أزهارها الصغيرة البيضاء التي تميل أحياناً إلى اللون الوردي. أما ثمرة المشمش ففتية بالحديد والفيتامينات وتميز قشرتها بعantha بملادة الدینغ. وتعد ثمرة المشمش مفيدة وسهلة ومطهورة في آن، وتوصف قشرتها لمعالجة المشاكل الجلدية. في حين تُستخدم نواتها الغنية بحمض السياتيد *acide cyanhydrique* في الطب الصيني، لمعالجة العمل والريء والإمساك. ولكن حذار الإيكار من تناولها، فهذه البذرة سامة.

بعض المشمش لـ معالجة:

- التعب.
- فقر الدم.
- التوتر العصبي والأرق.
- الإمساك.

• **الأكاسيا:** إن الأكاسيا الذي يمتلك النحل رحبيه ليس الأكاسيا الحقيقي، إنما المزيف الذي يُعرف باسم الروبينيا *Robinia*

pseudoacacia. وتنعثي هذه الشجرة عناقيد جميلة من الأزهار البيضاء التي تفتح في شهرى أهار وحزيران، أزهارها مسخنة ومضادة للشجن وستقطة بعض الشيء، وقابلة للانسجة وملينة ومذرة للصراف، ليس إلا

يوصف الأكاديميا لمعالجة:

- التخمة.
- صر الهضم.
- بلع الهواء (الغازات) والغثة.
- الصداع المرتبط بعملية الهضم.

• **اللوز:** شجرة اللوز صغيرة تشبه شجرة الدرائق وتتفتح أزهارها الجميلة الوردية اللون في أوائل الربيع لفرح منها رائحة ذكية جداً، إلا أنها مرة بعض الشيء. ونظرأً لقدرتها على تطهير الأمعاء وطرد الدود منها، كانت تُستعمل قديماً لهذا الغرض. غير أن ثمار اللوز هي ما يذكر بشكل خاص من هذه الشجرة. واعلموا أن تناول عشر حبات من اللوز يومياً يشفي أوجاع المعدة.

يوصف اللوز لمعالجة:

- التخمة.
- صر الهضم.

• **القططلب:** يبدو أن شجيرة القططلب التي تثبت على سواحل البحر الأبيض المتوسط يطيب لها النمو في كورسيكا بشكل خاص. فتكسر من تشرين الأول إلى كانون الثاني وأحياناً طيلة السنة، بأزهار جميلة بيضاء أو وردية على شكل أجراس، تبعج عندما يكون الطقس صافياً، التحل الكوريسيكي الشبيط الذي لا يكفي عن العمل أبداً حتى

في فصل الشتاء.

تحتوي شجرة القطب على مركب الكينون المائي hydroquinone وعلى النبغ. وهي تظهر المسالك البولية والجهاز الهضمي وتسكن آلام الحلق.

بوصف القطب لمعالجة:

- التهابات المسالك البولية.
- التخثر المحموري.
- أوجاع الحلق.

• **الزعور:** يُستعمل الزعور لمعالجة اضطرابات الدورة الدموية والقلب، كما أنه يخفف من القلق والتوتر ويساعد على محاربة الأرق. إلى ذلك، فإنه يحد من ارتفاع ضغط الدم واحتلاج القلب (رفقة القلب السريعة). واليوم، لم يعد الزعور يتدرج في إطار الطب الشعبي وحسب، إنما بات يدخل في تركيبة بعض الأدوية الفعالة التي يصفها أطباء القلب لمعالجة النزيف الصدري ومشاكل القلب التاجية وعدم انتظام دقات القلب. ونظرًا لأن الزعور يزيد دفق الدم نحو القلب، فإنه يحسن تغذية عضلة القلب ويخفض ضغط الدم وينظم دقات القلب.

ويدين الزعور بفوائده الرئيسية هذه إلى الفلافونويدات Flavonoides التي يحتوي عليها (مادة مضادة للتأكسيد تسهل الدورة الدموية وتنمنع ترسب الدهون على جدران الشرايين). وهذه المادة تمتد الشرايين التاجية وتوسّعها وتعمل كمضادات للتأكسيد: تخفف من احتمال تلف الأوعية الدموية. إلا أنه سبتيحيل عليكم طبعاً معالجة اضطراب خطير في القلب أو في الدورة الدموية بمجرد تناولكم

بعض الكبسوارات أو الزهورات المممة من الزعور... . لذا يحسن، أن تنتقدوا بتعليمات الطبيب وأن تتركوا له الخيار في أن يصف لكم دواء مريحاً من الزعور، أو لا.

غير أنه يمكنكم استعمال هذه البنة لمقاومة القلق والتوتر وصعوبة النوم ولارتفاع ضغط الدم وعارض القلق واحتلاج القلب بشكل خاص، فالزعور فعال جداً في محاربة هذه الظواهر.

تنفتح أزهار الزعور البيضاء أو الوردية على أجسادها الشائكة الكثيرة في شهر أيار.

وصف عسل الزعور لمعالجة:

- احتلاج القلب.
- صعوبة النوم.
- الانفعال المفصي السريع.
- تصلب الشرايين.
- ارتفاع ضغط الدم.
- طنين الأذن، الدوار والقلق.

● الترنجان: القديسة هيلد غارد در بنجن Hildegarde de Bingen هي أول من نوَّه بفوائد الترنجان الشفائية في القرن الثاني عشر. فنباتات هذه الزهرة البرية الجميلة كانت تُستعمل منذ القديم لمعالجة أمراض العين والتزوّد بالقدرة والنشاط. إلى ذلك فإنها تسهل عملية الهضم وتسكن أوجاع الحلق وتعزّز مناعة الجسم. ولكن لسوء الحظ يتم احتلاج هذه البنة البرية التي يطيب لها أن تنمو قرب المحرول المزروعة بالحبوب، ما يفسر سبب ندرة العسل المصنوع منها.

بوصف الترتبعلن لمعالجة:

- سوء الهضم.
- التعب.
- السعال والتهاب الشعب الرئوية.
- أمراض الكبد.

● **الموسق الأسود:** تنبت هذه الشجيرة الشبيهة بشجر «جار الماء» في الأحراج الرطبة. وتحتمل قشور أغصانها التي بلغت من العمر ثلاثة أو أربع سنوات في إطار العلاج النباتي للإمساك بعد أن تُخزن سنة كاملة للتخلص من مفعولها الذي يؤدي إلى التقيؤ. يزهر الموسق الأسود من نيسان إلى تموز وليس نادراً أن يزهر ويشمر في الوقت عيده. أزهار الموسق الأسود غنية بالرحيق الذي يعشّقه النحل.

بوصف الموسق الأسود لمعالجة:

- الإمساك.
- تصرّر المرأة.

● **الخلنج:** ينمو الخلنج حيث يعجز غيره من النبات عن العيش، يمتد جلوده بين الحصى وتحمل الرياح العاصفة ويستمد من التربة مكونات معروفة بفوائدها العلاجية. تتفتح أزهار الخلنج البنفسجية أو الزهرية أو البيضاء من شهر تموز إلى شهر تشرين الثاني، فتفرض الأرضي البور في فصل الخريف بألوان زاهية.

تُعطف أوراق الخلنج الدائمة الخضراء أريضاً أريضاً مشكلة صنفها متراصة على الأغصان. والخلنج شجيرة تمتد أغصانها الكثيرة في مختلف الاتجاهات وتكتيف أجنسها الأربع منه من أقصى الظرواف

المناخية، من سهوب سيبيريا إلى الهضاب الأميركية الكبيرة، ومن جنوب أفريقيا إلى البلاد الإسكندنافية.

يتميز الخليج بعداوته للكلس، فلا ينمو في التربة الكلسية. والأجناس التي تستعمل في أوروبا لفوائدها العلاجية هي من الخليج البري: *Calluna Vulgaris* و *Erica cinerea*.

يحتوي الخليج مادة arbutoside وهي مادة فعالة تظهر المسالك البولية، نجدتها أيضاً في القطلب وحب الدب. على أن هذه المادة تستمد قوتها واستقرارها من مادة الديغ التي يحتويها الخليج، إلى ذلك، فإن مكونات الخليج الأخرى (كممض الليمون والكاروتين والصمع) تجعل منه نبتة منقية للدم ومدرة للبول ومضادة للالتهابات وقابضة للأنسجة. ويمد الخليج من الأدوية الأنجع لمعالجة مشاكل المسالك البولية كما أنه فعال في علاج الروماتيزم.

بوصف الخليج لمعالجة:

- التهاب المثانة.

- الالتهابات البريلية.

- الروماتيزم والتهاب المفاصل وداء القرص.

● حصل البن: لتحضير قهوة لذيدة، تستعمل البن المحمص.

وتتركيبة البن غنية جداً، فهو يحتوي على المعادن والبروتينات والأحماض الأمينية والسكريات والمعنثيات، لكن وحدتها مادة الكافيين لها تأثير هام ولطالما كان مفعولها الشبه مطلوباً. فهي تقوى الانتباه والقدرة على الملاحظة لكنها لا تحسن القدرات الحسابية إنما تساعد الفكر على العمل بفعالية لمدة أطول أثناء الاختبارات الطويلة، كما أنها تحسن القدرات البنية: فكل ٣٣٠ ملغم من الكافيين تزيد من

قدرة المشارك في سباق الدراجات على تحمل الجهد بنسبة ٢٠٪ أكثر في حين يزيد كل ٢٥٠ ملغم من الكالبيين سرعة لكمات الملائكةين، غير أن البن يتمتع بفوائد أخرى أيضاً، تعداً عن أنه لا يعرضنا لارتفاع ضغط الدم كما قد يعتقد البعض، بإمكانه أن يحول دون حدوث جلطة الشرايين والأوردة. ييد أنه لا يمكننا أن نتوقع من عسل البن أن يؤمن لنا هذه الفوائد كلها على الرغم من أنه لا يسبب الأرق... ولكن، لا بد لنا أن نعلم أن بعض مكوناته قريبة جداً من مكونات البن، ما يفسر بعض القواسم المشتركة بينهما في ما يختص بالفوائد العلاجية.

● **الكرز:** من مَا لا يحبّ الكرز؟ ولكن أكتم تعلمون أن اعتقاد الكرز لها قدرة على ذر البوال؟ نظراً لفن هذه الشار بالمعادن فهي تنشي الدم وتعيد له المعادن التي يحتاجها. كما أن الكرز يعزز جهاز المناعة في الجسم ويقاوم الإصابة بالروماتيزم، فضلاً عن أنه مليء للمعدة. وتتفتح أزهار الكرز في نهاية شهر نيسان وبداية شهر أيار.

وصف الكرز لـ العلاج:

- نقص المعادن في الجسم.
- الروماتيزم وداء الترس.
- الإمساك.
- الالتهابات على أنواعها.

● **الكتناء:** ثُرف قشرة الكتناء بتأثيرها الإيجابي على الدورة الدموية، فهي تقوّي الأوعية الدموية وتشتمع بقدرة على مقاومة الالتهابات. ونظراً لغناها بالنيغ والصمعن والفلاغونينات (مادة مضادة للنأسد)، فإن آوراق الكتناء وقشوره تسكن أوجاع الحلق والشعب

الرئوية وألام العضلات والمفاصل.

يوصف الكسته لمعالجة:

- اضطرابات الدورة الدموية (الدوالي، البواسير، وثقل الساقين...).

- الروماتيزم.

- أرجاع الحلق.

• **الستيان:** شجرة الستيان مهيبة ومنهلة وقد أصبحت ثورتها رمزاً، وغالباً ما ترتبط ميزاتها العلاجية بالسحر، مما جعل الكهنة القدماء لا يستخدمون إلا الدبق الذي ينمو على الستيان.

ويمكن التعرف على شجرة الستيان من خلال أوراقها المستديرة والبلوط الذي تحمله. كما إن البلوط وأوراق الستيان قابلة للانسجة ومحفظة وخافضة للحرقان (الغرارة).

يوصف الستيان لمعالجة:

- اضطرابات الجهاز الهضمي.

- التهاب اللوزتين.

- الأمراض الجلدية.

- التعب.

- التعرق المفرط.

• **الليمون الحامض:** هذه الشمرة الشبيهة التي تعطينا إياها شجرة الليمون، كتابة عن منزح رائع يجمع بين الأملاح المعدنية (الحديد والكلسيوم، والفسفور، والمنقذ والتحامس) والفيتامينات (A,B1, B2, B3, B, PP) وغيرها من المواد كالفروكتوز الذي يهضم الجسم

بسرعة والصفع الذي يسهل المرور المعموي، فضلاً عن مكونات أخرى كالتربين *Terpineol* واللينالول *Linalool* والكلافور وخلاصات أخرى . . .

إن الفوائد التي يتحلى بها الليمون الحامض بفضل مكوناته المميزة تحمل منه الثمرة المثالية للأشخاص المتعين أو المرضى أو الذين يعانون من المتاعب المرافقة للتقدم في السن.

ينشط الليمون الحامض جهاز القلب والشرايين والجهازين الدماغي والمعصبي، وهو يخفف من كثافة الدم ويستله. وينصح به لمعالجة الروماتيزم والنقرس ولتزوييد الجسم بالمعادن التي تنقصه وبالتالي لمداواة آلام الظهر والتهاب المفاصل.

بوصف الليمون الحامض لمعالجة:

- الالتهابات المختلفة.

- التعب.

- انصراف الدورة الدموية.

- مشاكل المجاري التنفسية.

- الروماتيزم.

- سر الهضم.

- الكلمتين (نوع من الليمون الأندي): شجرة الكلمتين هي نتيجة تزاوج شجرة البرتقال المر (بومسفير) والبرتقال البيوسفي (المندرين). ويُستعمل فشر ثمرتها لاستخلاص زيت مطري كفيل بتهذئة القلب ومساعدة الأشخاص العصبيين على هضم الطعام بصورة أفضل.

بومف الكلمتن لمعالجة:

- الضغط النفسي والتوتر العصبي.
- عسر الهضم.
- الارق.

• **الكلزا:** يُستخرج من الكلزا زيت حَدَّ بعض الأخصائيين
الفلانيين من قدره في البداية ثم دافعوا عنه لتوازنه الممتاز بالأحماض
الأمينية الضرورية، لكنهم اشترطوا ألا يُطهى. ولا يزيد عسل الكلزا
 شيئاً على العزايا المشتركة بين مختلف أنواع العسل، على الرغم من
أنه يتبع إلى فصيلة السلفوف، الذي يعتبر عن جدارة غذاء ودواء.
أما النحل فيحب رحيق زهور الكلزا الصفراء.

• **القيقب:** تعطي شجرة القيقب أزهاراً بيضاء تميل إلى
الاصفرار في نهاية شهر نيسان وبداية شهر أيار. يشتهر القيقب بكمية
النخالة الواقفة التي يفرزها (شراب القيقب الشهير sirop d'érable^(١)).
وحتى بدأة القرن التاسع عشر، كان القيقب يستخدم لتحضير علاجات
مزيلة للاحتشان في المجاري التنفسية. أما شراب القيقب فهو ملذى
للمعدة.

بومف القيقب لمعالجة:

- كسل المرور المعوي.
- التعب.

(١) نسخ شجر القيقب: يكثر هنا الشجر في كثافة وسميل منه عند جرح لفراجه جله
سائل لونه يحصل للصلة مواداً عن السكر.

• **الأوكالبيتوس:** كان عالم النبات الفرنسي جاك جوليان هو تو دولا بيلارديهار *Jacque Julien Houtou de la Billardiere*، أول من أحضر شجرة الأوكالبيتوس من أستراليا إلى فرنسا عام ١٧٩٢ لأهديها في معالجة نزلات البرد. ومنذ ذلك الحين، انكبت العديد من الأطباء والعلماء على دراسة أوراق هذه الشجرة الذكية الرايحة. ثبّين أن هذه الأوراق ممتازة لمعالجة التهاب الشعب الرئوية والسعال والزكام، نظراً لغناها بالأوكالبيتول *Eucalyptol*، وهو المركب الأساسي في زيت الأوكالبيتوس العطري الذي يُسْتَخلَّ الإفرازات الرئوية المحتقنة، فيسمح وبالتالي بتصريف المخاط بشكل أفضل. إلى ذلك، فإن هذا الزيت العطري يزيل تهيج الشعب الرئوية ويسْكُن السعال. كما أنه مطهر ممتاز يخلّصكم من الجراثيم الملوثة. وتكمّن قدرة الأوكالبيتوس على معالجة أمراض المجاري التنفسية في أن زيته العطري يُصْرُفُ بشكل أساسٍ عبر الرئتين، ما يعني أنه يطهر المجاري التنفسية وهو يمرّ فيها ليخرج منها إلى الهواء مجلداً.

وأخيراً، يُعرَفُ الأوكالبيتوس بقدرته على خفض الحمى (الحرارة)، ذلك أن نزلات البرد تترافق عادةً مع حمى خفيفة يزيلها الأوكالبيتوس بصورة تامة. ويدخل الأوكالبيتوس في تركيبة العديد من الأدوية (شراب وأقراص وحبوب تذوب في الماء المفللي ويستنشق بخارها).

يُوصَفُ الأوكالبيتوس لِمُعَالَجَةِ:

- اضطراباتِ المجاريِ التنفسية.
- الروماتيزم.
- آلامِ الشقيقة.

- التعب.

• زهر البرتقال: تحتوي أزهار البرتقال المر (بوصفيه) على زيت عطري تدين له بخصائصها المهدئة المعروفة. إلى ذلك، فإن ماء الزهر يستعمل منذ القدم لمعالجة من يعانون الأرق وتوتر الأعصاب.

يوصف زهر البرتقال لمعالجة:

- التوتر العصبي.
- القلق.
- اختلاج القلب.
- الأرق.

• توت العليق: يزهر العليق في أوائل فصل الصيف. ونظراً لطبيعته القابض للأنسجة، تستعمل أوراقه بشكل خاص في حالات الأغصان المعاوي. أما نقح أزهار العليق الأحمر فيستعمل لمعالجة نزلات البرد والروماتيزم.

يوصف العليق الأحمر لمعالجة:

- عسر الهضم.
- التخمة.
- الروماتيزم.

• الزوفاه: الزوفاه نبتة معمرة تزهر صيفاً في الأماكن المشمسة. وكانت تعتبر في ما مضى ترباتاً حقيقياً يشفى من جميع الأمراض. تحتوي الزوفاه على زيت عطري وفلافونويدات وديغ وعنصر مرز هو الملوريين *Marrubine*. فضلاً عن أنها تتمتع بقدرة مسكنة ومنتقطة في آن، ما قد يbedo ضريراً من التناقض. إلى ذلك، فإن الزوفاه حلقة

متازة لمحاربة الاضطرابات التنفسية ولإزالة البلغم في حالات السعال مثلاً، كما أنها فعالة لمعالجة عسر الهضم والتغثة والغازات.

يوصى الزوجان لمعالجة:

- التهابات الشعب الرئوية المزمنة والسعال.
- البرو.
- الكلل في المعدة.

• **اللافندر (الخزامى):** يشكل هذا المطهر القوي الذي يعطى حفولاً باسراها في جنوب فرنسا، سلاحاً فتاكاً للقضاء على الارماق النفيسي، واللافندر من النباتات التي تعشق الشمس والجفاف. وتنطف أزهارها في الصيف لتشتعل طيلة السنة. يمكن قطع الأعناق المزهرة وتتجفيفها في الظل ثم دفعها بعد بضعة أيام لكنني تسقط الأزهار، فتصنعنون منها شراباً ساخناً مسكنًا ومسهلاً للهضم. يمكن أن تقنعوا قدر ملعقة صغيرة من الأزهار المجففة في فنجان من الماء الساخن لمدة عشر دقائق. ويقال أحياناً إن وضع عظر من أزهار الخزامى في الوسادة بهذه الصداع ويسهل النوم. إلى ذلك، يمكنكم استعمال أزهار اللافندر لتحضير زيت له قدرة على تسكين آلام المفاصل: يمكن أن تضعوا ٥٠ غ من الأزهار المجففة في قارورة وتفيدوا إليها نصف ليتر من زيت الزيتون وتدعوا المزيج يتنقع في الشمس مدة أسبوع من دون أن تنسوا خفض القارورة يومياً. صنعوا هذا الزيت وأحفظوه في قارورة محكمة الإغلاق بعيداً عن الضوء، واستعملوه لتذليلك مواضع الألم. فضلاً عن ذلك، يشتهر اللافندر بزيته العطري الذي يصعب تحضيره في المنزل، إنما يتوفّر في الصيدليات.

لـ**لечение آلام الرأس**، اسكبوا بضع نقاط (٥ أو ٦) من زيت

اللائندر العطري فوق ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو ودلّكوا صدغيك بهذا المزيج.

بوصف اللائندر لمعالجة:

- سرعة الاتصال العصبي.
- الأرق.
- اضطرابات المجاري التفاسية.
- آلام الشفقة والدوار.
- البرسيم: البرسيم من نباتات الكلا ويعتني على مواد شبيهة بالهرمونات الأنثوية، ما يقتضي استعماله لمحاربة الاختلالات التي ترافق سن اليأس (سن انقطاع الطمث). وقد بين الدكتور لوكلير Lecter، رائد العلاج بالنباتات في بداية القرن العشرين، أهمية هذه النبتة في حالات الإصابة بنقص المعادن في الجسم.

بوصف البرسيم لمعالجة:

- اضطرابات سن اليأس.
- نقص المعادن في الجسم.

- حندقوق (أكيليل الملك): هي نبتة جميلة تنمو على جانب الطرق، كانت أزهارها الصفراء ورداً اكتشاف الأدوية المضادة لتخثر الدم. وقد فضلت الدراسة الوالية التي أجرتها المفوضية الأوروبية عن هذه النبتة الحالات العدائية التي توصى فيها كالاضطرابات المتعلقة بقصور الأوردة المزمن (أوجاع ونقل في الساقين، تشنج أثناء الليل، استسقاء مرضي (أوقيما)، وكعلاج مكتمل لالتهاب الأوردة والجلطة والعارض التي تلي الإصابة بالجلطة والبواسير والاحتقان اللمفاوي). توصى إذاً هذه النبتة بشكل خاص لمقاومة توزم وأوجاع الساقين.

الناتجة عن دورة دماغية مضطربة. ولطالما استعملت نبتة إكليل الملك لمعالجتها في محاربة الأرق والروماتيزم. وإذا كانت هذه الوصفات تقليدية قديمة، فإن فوائد هذه النبتة في معالجة مشاكل الدورة الدموية قد أخذلت بعین الاعتبار في العصر الحديث. غير أن دراسات سريرية عديدة استطاعتاليوم أن تُظهر ما لهذه النبتة من فعالية حقيقة في معالجة الأوردة وقصورها والتهاباتها.

• **توصيف نبتة إكليل الملك ل المعالجة:**

- اضطرابات الدورة الدموية.

- الأرق.

- التوتر العصبي.

- مشاكل المسالك البولية.

- اضطرابات سن اليأس.

• **الماليسا:** تعرف هذه النبتة باسم الليمونية أيضاً وتتفوح منها رائحة للذئنة جداً عندما تُفرك أوراقها بعضها ببعض... وتُعرف الماليسا بقدرتها على تسهيل عملية الهضم وإفراز مادة المصفارة (المفيدة جداً لجسم الدهنيات)، وفعاليتها في حال الإصابة بتشنج في الأمعاء أو انتفاخ في المعدة أو خلل في وظيفة القولون. فضلاً عن أن هذه النبتة تخفّف من حالات الاكتئاب والقلق والانفعال، وتُسهل النوم، حتى أنها أحياناً تزيل طنين الأذن. فهي في الواقع تومن التبولين في الجهاز العصبي بشكل ممتاز. لذا، إذا كانت هذه النبتة ثبتت في حدائقكم، فلا تترددوا في إضافة بعض من أوراقها الطازجة إلى أطباق الطعام أو السلطة التي تعمدونها، فهي لذئنة. كما يمكنكم تحضير شراب ساخن بواسطتها: يكفي أن تتفقوا قدر ملعقة صغيرة من أوراقها

في فنجان من الماء الساخن لمدة عشر دقائق. وإذا ما تناولتم ثلاث فناجين من هنا النقيع يومياً (بعد الوجبات) شرتم بمعنوياتكم مرتفعة جداً.

توصيف الماليما لمعالجة:

- ألام الشقيقة (الصداع التصفي).
- عسر الهضم.
- الانفعال العصبي.
- تورّط الأعصاب.
- الدوار وطنين الأذنين.
- اضطرابات الذاكرة.
- الاكتئاب.

• **العنان:** النعناع أنواع عديدة، تتمتع كلها بالرائحة نفسها بالخصوص ذاتها تقريباً. تنبت هذه النبتة التي تتبه الحواس وتبعدها لتواءز إلى جهازكم العصبي، في كل مكان. وإذا ما زرعتوها في حديقتكم، اكتسحت الزراعات المجاورة، لذا خصصوا لها ساحة بمساحة ولكرة ما تتزاوج أجناس النعناع الجنس مع الآخر، بات من الصعب أكثر فايكثير التمييز بين النعناع المقلفل والنعناع الأخضر والنعناع البري... فقد يكون الجنس الذي بين يديكم ثلاثة معاً لكن إذا ما قطفتم النعناع من الطبيعة البرية فلا بد أنه الجنس البري هو الأكثر فعالية في حالات الاختurbabات العصبية والصداع التصفي. كفى أن تنقعوا قدر ملعقة صغيرة من الأوراق اليابسة (أو ملعقة كبيرة من الأوراق الخضراء) في فنجان من الماء الساخن لمدة عشر دقائق تشربوا اثنين منه يومياً. إلى ذلك، فإن النعناع قادر على إزالة

الحازوقة المتكررة ومعالجه أوجاع الرأس واحتلاج القلب والغثيان وانتفاخ البطن والزكام والتهاب اللوزتين، حتى أنه له قدرة على إثارة الرغبة الجنسية!

يوصف التناع لمعالجه:

- النتب العام.

- سوء الهضم.

- بلع الهواء (غازات) وانتفاخ البطن.

- احتلاج القلب.

- الدوار.

- آلام الشقيقة والصداع.

● **الأويسة (المبنية):** تعطي هذه الشجيرة أزهاراً جميلة بيضاء أو وردية وتنبت بين العلائق. توصف أوراقها وثمارها لمحاربة مشاكل المسالك البولية، نظراً لقائمها بمشتقات الفلافونويدات والماليغ ومواد مضادة لازرقاء البشرة نتيجة نقص الأركسيجين في الدم.

إلى ذلك، تعرف ثمار الأويسة بقدرتها على تحسيين الرؤية الليلية ومحاربة شيخوخة الشرايين.

توصف الأويسة لمعالجه:

- التهابات المسالك البولية.

- الشيخوخة.

● **الدرارق:** شجرة الدرارق شبيهة بشجرة اللوز وتنتمي بعضها مائلة لصفاتها. أزهارها مسكونة وملينة ومضادة للتشنج.

يوصف الدرارق لمعالجه:

- الإمساك.

- التشنج في المعدة.
- التوتر العصبي.
- القلق.

• الصنوبر: هو مظهر فعال للمجاري التنفسية ولعمل فعالية براعم الصنوبر في معالجة التهابات الشعب الرئوية والزكام والتهاب القصبة الهوائية تعود إلى غناها بالزيت العطري.

تنطف براعم الصنوبر البري في فصل الربيع قبل نفتها بقليل، وتجفف في القل لكي تبقى جاهزة للاستعمال في أي وقت من السنة. وإذا كنتم تعانون ازعاجاً في رتيمكم، انقعوا حفنة من براعم الصنوبر في ليتر من الماء مدة ساعة ثم ضموها على النار حتى تغلي دققتين قبل أن ترفعوها. انتظروا عشر دقائق ثم صفووا النقيع. يوصى عادة بتناول ثلاثة فناجين أو أربعة منه يومياً للتخلص من أمراض الجهاز التنفسى. واستناداً إلى الدكتور فالتبه Valdet، فإن لبراعم الصنوبر قدرة على إثارة الرغبة الجنسية... أما إذا كنتم مصابين بالزكام فيمكنكم استنشاق البخار المتصاعد من نقيع براعم الصنوبر. اغلوه للدققتين وتشفوا البخار الذي يتصاعد منه مدة ٥ إلى ١٠ دقائق بعد أن تفطروا رأسكم بمنشفة. يمكن استعمال هذا النقيع أيضاً بطريقة أخرى: يمكن أن تبللوا به كمادات وتضموها على المفاصل لكن تهدأ الأوجاع المفصلية. باختصار، يمكن القول إن براعم الصنوبر مفيدة جداً في الشفاء، وإن كانت تنطف في الربيع.

يوصف الصنوبر لمعالجة:

- أمراض المجاري التنفسية.
- الإنفلونزا.

- اضطرابات المسالك البرلية.

- المجز الجنسي.

* **الهندباء البرية:** يسهل التعرف على هذه البنتة من خلال أزهارها الصفراء الجميلة. وهي تنبت في كل مكان، ما يجعل أصحاب البياتين يستطعون غبضاً والمعالجين بالأعشاب يهملون فرجاً. فالهندباء البرية عدورة لليودة للروماتيزم والوزن الزائد. كما أنها تذر البول فتنتفخ الكلىتين والجهاز البولي والكبد، وهي فعالة في محاربة قصور الكبد وارتفاع معدل الكوليسترول في الدم والتهابات المسالك البولية والحمى. فضلاً عن أنها مفيدة جداً لمقاومة الوزن الزائد والسلوليت بوجه خاص. فهي في الواقع تتفق الدم وتمنع احتباس المياه في الجسم. إلى ذلك توصف الهندباء البرية لمعالجة آلام المفاصل. فهذه البنتة غنية بالكلسيوم والسيлик والكريت الذي يعيد إلى المضاريف مروتها، كما أنها تتفق الدم، وتطرد السموم التي تتجمّع عند المفاصل. اتحتل أوراق الهندباء البرية وجذورها بالخصائص نفسها وإن كان البعض يصف الأوراق لإدرار البول والجذور لمحاربة الروماتيزم. ولكن استهلاك الجذور بكميات كبيرة قد ي يؤدي إلى التسمم خلافاً للأوراق. إذا كنتم تعجبون السلطة، اختاروا الهندباء البرية اليابانية التي لم تزهر بعد، حلماً أن الذراقة لا يقطفون إلا تلك التي تنمو على جذوة الخلد (كرمة تراب يُحدّثها الخلد وهو ينقب الأرض).

توصيف الهندباء البرية لمعالجة:

- قصور الكبد.

- ارتفاع معدل الكوليسترول.

- الأمراض الجلدية.

- الروماتيزم.

- الوزن الزائد.

- احتباس المياه.

● **الضاح:** يحب الناس شجرة الضاح للثمرة التي تحمل. إلا أن أزهارها التي يطيب للتنحل امتصاص رحيقها في نisan وأيار تُعرف بـ «غولها المهدى» للسعال إذا ما تم تناولها على شكل نقع.

يوصى الضاح لـ **المعالجة:**

- السعال.

- الإمساك الخفيف.

● **الغار الوردي:** ينبع الغار الوردي الذي يتمتع التحل أزهاره ذات التوبيخات الأنبوية، في الجبال بشكل بري. وتحتوي هذه الشجيرة على مواد مخففة للضفت ومضادة للروماتيزم.

يوصى الغار الوردي لـ **المعالجة:**

- ارتفاع ضغط الدم.

- الروماتيزم.

● **إكليل الجبل:** تؤثر معظم النباتات على الكبد بالتحديد (مفرغة للصفراء) أو على المرارة (مدّرة للصفراء)، في حين أن إكليل الجبل يؤثر على العضوين معاً. عرف في القدم كرمز للحب والزواج، إلا أنه لم يظهر في كتب الأعشاب إلا في القرن الثالث عشر. وكان الطبيب العربي ابن البيطار أول من أكده في كتابه «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» أن «إكليل، الجبل، يزيل، احتقان الكبد».

وخلال القرون التالية، بيت دراسات عديدة تأثير إكليل الجبل على الكبد والمرارة. وفي سنة ١٩٨٠، أقر دستور الأدوية في فرنسا مقاييس هذه النبتة، فهي تفرغ الصفراء وتدرأها بفضل حمض إكليل الجبل وتطهير وتلام الجروح بفضل زيتها المطري. وتفز المنشورات العلمية الحديثة بأن هذه النبتة تدر الصفراء بفعالية وتحمي الكبد وتنشط الجسم بشكل عام.

يوصى بإكليل الجبل لـ المعالجة:

- التعب.
- العجز الجنسي.
- ضعف الكبد.
- مشاكل المرارة.
- حرر الهضم.
- الدوار.

● **العليق (نورت شوكى):** العليق قابض جداً، ومن هنا شهرته في معالجة التهاب اللوزتين. وبروكد الدكتور فالنتie Valnet أن الملاج بأوراق العليق لم يبق أن فشل يوماً وأن الشفاء يتم بعد ثلاثة أو أربعة أيام من اتباعه. وكان هذا الطبيب يصف لمرضاه أن يقلوا أوراق العليق وتغزروا (غسل الحلق) به. ولتحضير هذا التقطيع، يكفي أن نفصوا حفنة من الأوراق في ليتر من الماء البارد وأن تقلوا العزج للنبيذين قبل رفعه عن النار ثم نصفونه بعد عشر دقائق. تناولوا هذا الشراب في النهار وتغزروا به ثم أعيدوا الكرة على مدى يومين أو ثلاثة.

يوصى العليق لـ المعالجة:

- أ، حاء الحل..

- نزلات البرد.

- الأنفلونزا.

• حشيشة القدس: هي بذنة علفية، تعطي عناقيد أزهار ورديّة مروشة بالأحمر يعشقها النحل، فيمتص رحيقها ليتّج عسل غاتبيّه الشهير... إلا أن مصدر هذا العسل أصبح اليوم أزهار الكلزا. حشيشة القدس شبيهة ببنبته البرسيم، وتظهر فالدتها في معالجة الأضطرابات التي ترافق سن اليأس، إلا أنها لا تستعمل في طب الأمراض.

• التثوب: شجرة صنوبرية شبيهة جداً بشجرة الصنوبر، وتحتوي على مادة صمغية مطهرة وتستعمل علاجيّاً لهذا الفرض.

• الحنطة السوداء: تتفتح الحنطة السوداء في الصيف لتعطي أزهاراً بيضاء ووردية. تحتوي هذه النبتة على فلاكتونيدات عديدة تذكر منها الروتين rutine، وهي خير صديق للدورة الدموية وسلامة ضد الشيخوخة لأنها تحتوي على عناصر فعالة مضادة للتأكسد. تستعمل الحنطة السوداء لمحاربة البوكي والبواسير وارتفاع ضغط الدم.

توصي الحنطة السوداء لمعالجة:

- مشاكل الدورة الدموية بشكل عام.

- التعب والشيخوخة.

• اللندغ (ص嗣 دقة): هذه النبتة غنية جداً بالزيت العطري وتعطي في الصيف أزهاراً جميلة بيضاء ووردية اللون. أما خصائصها الملاجية فتشبه بخصائص الص嗣. تنشط العقل وبدناعات الجسم وتحسن عملية الهضم فضلاً عن أنها تشكل مطهراً فعالاً. وينسب إليها

بعض خصائص مميزة للرغبة الجنسية.

يوصى التدابع لمعالجة:

- سوء الهضم.

- التعب الجسدي و/أو الجنسي.

- النفحة والتشنج المعموي.

* القصعين (المريمية) أو القؤمة: تعرف هذه النبتة باللاتينية باسم *Verbascum*, أي المفلترة. فلطالما اعتبرت كثراً حقيقة للصحة. ذلك أنها تستعمل في ولادة الأطفال وتعيد البسمة إلى وجوه المكتتبين، وتغذى في علاج الزكام والأكزيما وغيرها.. إلى ذلك، فإن عمل زهرة هذه النبتة للنيد جداً. وقلة من الناس من لا يعرف القصعين. هي شجيرة تبلغ من الطول بين ٣٠ - ٦٠ سم، أوراقها المستطيلة الشكل البيضوية، رمادية اللون مائلة إلى الأخضرار، أما أزهارها التي تفتح في حزيران وتموز فزراقة تميل إلى اللون البنفسجي. لها خصائص علاجية عديدة، فهي تسهل الهضم وتنشط الكبد والمعدة وتحرف بقدرتها على تسكين آلام المفاصل والإرهاق العصبي والحد من التعرق المفرط ومعالجة الاكتئاب والأمراض التنفسية وتنظيم الحيض.. باختصار، قليلة هي الحالات التي لا تنفع فيها هذه النبتة، ولعلها لهذا السبب احتفظت على مر القرون بلقبها كـ «ملكة الأعشاب الطبية».

توصى المريمية لمعالجة:

- التعب.

- سوء الهضم.

- أمراض الحيض.

• الأعطرابات المرافقة لمن اليأس.

• **المفصاف الأبيض** : اشتهرت قشرة شجرة المفصاف الأبيض منذ قرون لقدرتها على تسكين الأوجاع، لا سيما أوجاع الروماتيزم. وبحسب نظرية الطبيب السوري الشهير Paracelse في بداية القرن السادس عشر، فإن فوائد الأعشاب مائة لمعظمهـا: فالكرمة الحمراء مثلاً تعالج مشاكل الدم (الألوان متائلة) والأعشاب المرأة توصف لاضطرابات الكبد... أما الصفصاف الأبيض الذي يحب أن تغمر المياه أسفل جذعه، فيوصف لمعالجة نزلات البرد وألام المفاصل. ويستعمل في حالات الروماتيزم والحمى وألام الشفقة وألام الظهر وغيرها من الأوجاع. وبقيت خصائص قشرة الصفصاف من دون تفسير طيلة قرون، وكل ما كان العلماء يعرفونه هو أن الصفصاف يسكن الأوجاع، ولكن لماذا؟ هنا ما كانوا يجهلونه. ولكن اليوم، بتنا نعرف بفضل تقدم العلم الآسيـاب الكامنة وراء فعالية هذه الشجرة في محاربة الأوجاع. فعندما حلـل العلماء تركيبة شجرة الصفصاف، اكتشفوا أنها تحتوي على مشتقات من ملح العامض الصفصافي الذي يماثـل الأسيـاب من حيث الخصائص من دون أن يكون له الآثار الجانبية التي يتسبب بها هذا الدواء.

وتشتمـن مادة الـالـبيـن المشـتـقة من الصـفصـاف بـخـصـائـص مـضـادـة للـالـتهـابـات تـظهـر فـاـقـدـتها بـشـكـلـ خـاصـ فيـ حـالـاتـ الأـوجـاعـ المـفصـالـيـةـ، فـضـلـاـ منـ أـنـهاـ نـسـكـنـ الـآـلـامـ وـتـخـفـضـ الـحـنـىـ.

يـوصـفـ الصـفصـافـ لـمـعـالـجـةـ:

- ألام الروماتيزم.
- الفلت والغضين.

- الأرق.

- الحمى (الحرارة).

• **الص嗣 المردقوفي:** تتمتع هذه البذة العطرية بخصائص شبيهة بخصائص الص嗣 وإن كانت أقل فعالية. وتعطى في فصل الصيف أزهاراً جميلة بتنفسية اللون. يستعمل الص嗣 المردقوفي لمعالجة المشاكل التنفسية، وتسكن آلام الحيف فهو مطهر ومضاد للتشنج.

يعرف الص嗣 المردقوفي لمعالجة:

- الانفلونزا والزكام وأوجاع الحلق.

- التهاب الركين والشعب الرئوية.

- التهاب الجيوب الأنفية والأذن.

- آلام الحيف.

• **الثمام (الص嗣 البري):** يتمتع هذا النابل الخاص بمحبطة البحر الأبيض المتوسط، بخصائص مطهرة ومضادة للالتهابات ومسهلة للهضم ومضادة للروماتيزم ومؤذنة للبرول ولائمة للجرح ومنتشرة. ويعرف لمعالجة الاضطرابات البولية والمشاكل الجلدية. وتعمد هذه الميزات كلها إلى غض الص嗣 بالزيت العطري.

يعرف الثمام لمعالجة:

- التعب.

- التهابات المسالك البولية.

- آلام الشقيقة.

- اعراض التهاب.

- عسر الهضم.

- المشاكل التنفسية.

● **الزيفون:** عندما يزهر الزيفون، ينشر في الجو رائحة ذكية شبيهة برائحة العسل. وتتحلى أزهاره بخصائص علاجية تعرفها جداتنا جيداً.

فتتناولون نقع الزيفون قبل النوم عادة صحية، لأن أزهاره تتمتع بخصائص مهدئة ومضادة للتشنج أثبتتها العلماء منذ زمن بعيد. كما أنها تهدئ الأعصاب وتسهل عملية الهضم وتسمح للأشخاص الذين يعانون من الأرق بأن يناموا من دون تناول أي دواء منوم، إنما فقط فنجان من الزيفون المغلي.

إلى ذلك، فإن الزيفون يقاوم الانفلونزا، وإن كانت هذه الخاصية غير معروفة كما الخاصة المصمدة الأخرى. فهو يسهل التعرق ويسكن آلام الكلىتين وتيبيس العضلات التي ترافق نزلات البرد. لذا يتصحّب بتناول فنجانين من نقعه يومياً.

يوصف الزيفون لـ معالجة:

- التوتر العصبي والأرق.

- الانفلونزا.

- عسر الهضم.

- الحمى (الحرارة).

● **دوار الشمس:** يا لفرحه النحل عندما يمتد أمامه حقل من أزهار دوار الشمس! فيتحقق رحىق هذه الأزهار الكبيرة التي تكتفج من تموز إلى تشرين الأول، ما يبقى اللثاح والرحيق متواقيرين حتى نهاية الخريف. يستخرج الروس من هذه الأزهار الطازجة خلاصة

يستخدمونها لمحاربة الحمى والالتهابات التنفسية.

يوصى دوافع الشخص لمعالجة:

- الحمى (الحرارة).

- التهاب الشعب الرئوية.

• **النفل:** يجنب النفل النحل بأزهار الصفيرة المستديرة، لذا عليكم أن تبقوا في أيام الصيف وألا تبرروا حفاة على العشب الذي نبت فيه النفل، فقد تلوسون على نحلة تستقم منكم بخرز إبرتها في قدمكم!

والنفل غني بالفلاغونويات (مادة مضادة للناكسد) ويُستعمل لمعالجة الأمراض الجلدية. كما أنه يحتوي على هورمونات نباتية (النفل الأحمر بشكل خاص) مقيدة لتسكين الانسربات المراهقة لسن اليأس.

يوصى النفل لمعالجة:

- الأمراض الجلدية.

- السعال.

- الانسربات المراهقة لسن اليأس.

وصفات للصحة

ثمة وصفات عديدة محضررة من النباتات والعمل، لمعالجة معظم الأمراض الشائعة. وفي أغلب الأحيان، تتناول هذه الوصفات المترتبة حتى تزول التوعكات. في ما يتعلق بالزهورات، ننصحكم عامة باستهلاك كوبين إلى ثلاث أكواب في اليوم. على أي حال، لا تترددوا في استبدال السكر بالعسل غالباً إن كان في اللبن الرائب أو الشاي أو حتى في القهوة! وللحصورة اختاروا عسلًا طعمه غير بارز كمثل الأكاسيا أو النفل أو درار الشمس.

حموضة في المعدة

• عرق السوس بالعسل

إذا ما شعرتم بحرقة أو بحموضة في المعدة فاشربوا ثلاثة أكواب في اليوم من زهورات تحضرونها كالتالي: اغلو ٥٠ غراماً من عرق السوس المبشور مدة ١٠ دقائق ثم دعواها تتنفس ٢ أو ٤ ساعات، بعد ذلك صتوها. سخروا هذا الشراب عند احتسائه وحلوه بعسل زهر البرتقال أو الزيزفون.

• الإنانس بالعسل

انهوا وجبتكم بتحلية للليلة تجبركم حرقة المعدة، لهذا خذوا نصف جبة أناناس طازجة، قطّعوها إلى مكعبات، واسكبوا بعض نقاط من عسل زهر البرتقال فوق كل قطعة قبل أكلها.

بلغ الهواء، الفازات والنفحة

• شعر بالعسل

بعد الأكل، ضعوا ملعقة كبيرة من حبوب الشمار في كوب من الماء الساخن واتركوها تتنفس عشر دقائق قبل شرب التقيع، حلوا الشراب بملعقة صغيرة من عسل القصعين (المرمية) أو عسل إكليل الجبل أو عسل الصمغ البري (الندغ) *Sarriette* أو عسل المليسا.

• الحندقوق (إكليل الملك) للمساعدة على الهضم

بعد الأكل، ضعوا ملعقة صغيرة من أزهار الحندقوق في كوب من الماء المغلي واتركوها منقوعة مدة ١٠ دقائق. بعدها، ضمّوها وحلوا الشراب بعسل الحندقوق (ملعقة صغيرة).

• الترنجان المهدئ

بعد العشاء، إذا كنتم تعانون من الأرق بسبب سوء الهضم والقلق، حضرروا شراباً ساخناً من أوراق الترنجان (ضعوا ملعقة صغيرة من أوراق الترنجان الجافة في الكوب واتركوها تتنفس ١٠ دقائق). حلوا هذا الشراب بملعقة صغيرة من عسل الزيزفون، أو عسل زهر البرتقال، أو عسل الترنجان فهذا أفضل!

الإرضاع

• لذى الحليب

حضرري شراباً ساخناً من نبتة رهي الحمام *Verveine*، ولذلك ضمّي ملعقة صغيرة من أوراق رهي الحمام الجافة في كوب من الماء المغلي،

ولتركبها متوترة ١٠ دقائق. حلّي الشراب بملعقة صغيرة من عسل زهر المتفاح أو عسل زهر الدراق أو عسل زهر البرتقال أو عسل الزيزفون.

• مضاد للتشقق

إذا ما تسبب لك الأرضاع بتهيج في الثديين وظهور تشقوقات في الحلمتين، فادهنيهما بالعسل بين رضمة وأخرى. بهذه الطريقة، تزمنين عملية الشام التشقوقات.

هقر الدم

• الحماض الكبير Patience يرسل المشمش

حضرروا نقبح جذور الحماض الكبير (ضعوا ملعقة صغيرة في ٢٠٠ مل ل من الماء، واتركوه يغلي ٥ دقائق). حلّوا النقبح بعسل المشمش واشربوا كوباً منه صباحاً ومساءً.

• خل الكينا بالعسل

انقعوا ٦٠ غ من بودرة الكينا الرمادي في ١ لبتر من خل التفاح، مدة ٤ أيام. اسکبوا النقبح في ليتر من الخل الجيد النوعية، ودعوه يتقطع مجلداً مدة أسبوع، ثم صفوه وحلّوه بعسل الأكاسيا أو عسل المشمش. اشربوا كوباً منه قبل الفداء.

التهاب اللوزتين

• سندويشات مهنتة

إذا ما كتست تمازون من آلام في الحنجرة أو من التهاب اللوزتين،

فتناولوا سندويشات من عسل الأوكالبتوس أو الصعن أو الندع أو إكليل الجبل Sarriette.

• قصعين (مريمية) بعسل للقصعين

إذا ما كنتم تعانون من التهاب اللوزتين، فحضرروا نقىع أوراق القصعين. لذلك، اغلو ٣ ملاعق كبيرة من الأوراق الجافة في ليتر من الماء، مدة خمس دقائق، ثم اتركوها متقطعة ٥ دقائق. بعدئذ، صفوها وأضيفوا إليها ملقطتين صغيرتين من عسل القصعين وحرقوا الخليط جيداً. استعملوا هذا النقىع الساخن للفرغرة إذ أنه يقىي على الجراثيم في الحنجرة ويخفف آلام التهاب اللوزتين.

• العليق (توت شوكي) بعسل العليق

اتبعوا وصفة الطبيب Valnet: ضعوا حفنة من أوراق العليق في ليتر من المياه الباردة ثم ضعواها على النار. دعواها تغلي دقيقةين ثم ارفعوها عن النار وانتظروا عشر دقائق قبل أن تصفوها. اشربوا هنا الشراب الساخن خلال النهار بعد تحليته بعسل العليق، كما يمكنكم استخدامه للفرغرة. استخدموه هذه الوصفة ليومين أو ثلاثة أيام.

القلاء (السعق)

• حامض بالعسل

ذوبوا ملقطة صغيرة من العسل في كوب من المياه الفاتحة، وأضيفوا إليها عصير حامضة. تمضمضوا بهذه المياه مرات عددة في اليوم، كما يمكنكم استخدامها للفرغرة، لمعالجة آلام الحنجرة.

الريو

• الطيون (الراسن) بعسل الزوفقا

إن نقع جنور الطيون مزركش لتخليص المجاري التنفسية من الإفرازات. لتحضيره، ضعوا ٣٠ غ من الجنور في ليتر من الماء الباردة واتركوها متفوقة ساعة قبل وضعها على النار. دعوا الماء تغلي دقيقة قبل رفعها عن النار، ثم اتركوها جانبًا ١٠ دقائق. تنصع بشرب كوب من هذا النقع قبل كل وجبة بعد تعليبته بالعسل، ومن الأفضل أن يكون العمل عمل الزوفقا، لأنه يحتوى مذاق النقع ويعتبر بخاصيص مفيدة.

• فجل أسود بالعسل

افرغوا فجلة سوداء من محتواها وأملؤها بالسكر الأسر، ثم اتركوها حتى يتكون شراب. لمزجوا هذا الشراب بكمية معادلة من عسل الأوكاليبتوس أو القطنطون أو الزوفقا أو العليق أو الصعتر أو الشمام (الصعتر البري). اشربوا من ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة منه في اليوم. ويمكن إعطاء هذا الشراب للأولاد.

هبات العبرولة

• المشتركة Hammelle بعسل النحل

حضروا نقع المشتركة بالطريقة التالية: أغلوا حفنة من الأوراق في ليتر من الماء مدة دقيقةتين ثم دعوها تتنقع خمس دقائق قبل تصفيتها. بعدها، سخنوا على طريقة البان - ماري (وعاء داخل وعاء

ملوء بالماء) ملقطتين كبيرتين من عسل النحل حتى يصبح سائلًا ثم حلوا به النقيع. خضوه جيداً واسربوه في خلال ٢٤ ساعة.

• القصعين (الناصعة المخزنية، القويةة) ضرورية

بما أنه يحتوي هرمونات نباتية شبيهة تقريباً بالهرمونات النسائية، يعطي القصعين نتائج ممتازة في معالجة مشاكل سن اليأس، لا سيما هبات الحرارة. ضعوا حفنة من أوراق القصعين في ليتر من الماء المغلي مدة عشر دقائق، ثم صفواها. اشربوا ثلاثة أكواب يومياً، وسخروا هذا الشراب عند الحاجة وحلواه بالطبع بعسل القصعين.

التزلة الرئوية - التهاب الشعب الهوائية

• بوصير (لبيدة) بعسل الصعنتر

استخدموه أزهار البوصير كشراب ساخن بمعدل حفنة من الأزهار لكل ليتر من الماء المغلي. اتركوا الأزهار عشر دقائق ثم صفواها بقطعة قماش ناعمة لتصفية وير كرووس الأزهار أو السلة.

اشربوا ثلاثة أكواب في اليوم، ويفضل شربها في أوقات بعيدة عن أوقات الوجبات، وذلك بعد تحلية كل كوب بملقة صغيرة من عسل الصعنتر.

• بعسل الصنوبر

قطعوا ٣ أو ٤ بصلات إلى قطع كبيرة، ثم أخلوها في نصف ليتر مياه مدة ١٠ دقائق قبل تصفيتها. اشربوا الكمية كلها خلال النهار، بعد تحلية كل كوب صغير بعسل الصنوبر (أو عسل الشوب).

• اللبلاب والزوفاء

لتنظيف الشعب الهوائية وتخلصها من الإفرازات الناتجة عن أي عدوى، حضروا شراب اللبلاب الأرضي الساخن كما يلى: ضممو ملعقة صغيرة من أوراق النبتة الجافة في كوب من المياه المغلية، واتركوها عشر دقائق ثم صفووها وحلوها بالعسل (يفضل استعمال عسل الزوفا). جندوا هذا العلاج ثلاث مرات في اليوم.

حرقوق

• العسل الصافي

جئت على ذكر هذه الحادثة في كتابي السابق (عالج نفسك بنفسك)، لكنها تأتي هنا في إطارها الصحيح فعلاً: «هل لمست صحوناً وطناجر ساخنة جداً فأحرقتم يديكم؟ ادمنتمهما سريراً بالعسل». في أحد الأيام، أردت أن أطعن حسه الخضار الساخن في الخليط الكهربائي، فنشبت وضع الغطاء بإحكام. وهكذا، تطابير العساد وأحرق وجهي وصدري وذراعي اليمنى. صرخت فسأر زوجي وقررت نقلبي إلى المستشفى. لكنني تزعمت ثيابي عندي ودهنت الحرائق بالعسل ومن ثم أويت إلى الفراش بعد أن تناولت مهدئاً للألم شديد الفعالية. تركت الحرائق على جلدي فقاعات ماء، لكنني استمررت بدهن العسل لأيام، فلم يبقي من آثار الحرق سوى نوبة بسيطة على عنقي. عندما تدعون العسل بالعسل يتذوب هذا الأخير. وبعد بضع دقائق، لا يبقى مت سوى قطرات قليلة مكان الحرق فيما يزول الألم».

كما بعث لي العديد من القراء والقارئات برسائل تؤكد فعالية العسل في معالجة الحرائق. وهذا الأمر ليس بالمستغرب فالعسل

يسرع عملية التئام الجروح وتتجدد الخلايا. لكن العديد من الأشخاص يجعلون حتى اليوم آثار العسل الفعالة على الحروق. لتخفيض الألم ولتجنب ظهور أي ندوب أو ألم في المستقبل، يبقى العسل الدواء الناجع للحروق.

[مسالك]

• شرب البنفسج للمرأة

في وعاء زجاجي (مرطبات)، ضمعوا ثلاثة حفنت حبيرة من أوراق البنفسج وأغمروها بالمياه المثلثة. ضموا الغطاء على الوعاء واتركوا الأوراق فيه حتى المساء ثم صفواها مع عصيرها جيداً. بعدها، أضيفوا إلى التقديع الذي حصلت عليه ما يعادل وزنه من عسل الأكاسيا، وضمموه على النار مدة ربع ساعة لكن على طريقة البان - ماري (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء). ضموا التقديع مجلداً في الوعاء وانتظروا حتى يبرد قبل وضع الغطاء. تناولوا يومياً ثلاثة أو أربع ملاعق صغيرة من هذا الشراب المركز.

• تين بعسل الموسق الأسود (Bourdaine)

انقعوا ثلاثة أو أربع حبات من التين اليابس (المجفف) في الماء للليلة واحدة، بعدها، صفواها واهرسوا بالشوكة ثم اخلطوها بملعقتين كبيرتين من عسل الموسق الأسود. ادهنوا هذا الخليط على خبز أسرع وتناولوه على الفطور.

• رُبَّ البيلسان

اصصرروا عنبيات البيلسان، واغلقوا المصير ثم اتركوه على نار خفيفة حتى تحصلوا على شراب مركز. أضيفوا إلى الشراب حوالي

ربع وزنه من العسل، وتناولوا ملعقتين إلى ثلاث ملاعق من هذا الخليط في الصباح. احتفظوا هنا الشراب في البراد.

• اللقاح (غبار الطفع، عكبر)

نتائج آخر من متاجات التغير يحسن المزود المعوي بشكل ملفت. يعتبر اللقاح من أهم الناصر التي تعيد التوازن العضوي للجسم، لهذا يمكنه أن يخلص الجسم من أكثر حالات الإمساك العزم من قدمًا. تصحكم بالبدء بملعقة صغيرة لمدة تتراوح ما بين ٨ و ١٥ يوماً، ومن ثم زيادة الكمية لتصل إلى ملعقة كبيرة، تناولونها مع الفطور أو قبل وجبة الغداء مع جرعة من الماء (يتطلب الأمر من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من العلاج، ومن ٥٠٠ غ إلى كلغ واحد من العكبر للشخص الرشيد). لأولئك الذين لا يتحملون طعم أو كثافة اللقاح تنصفهم بخلطه بقليل من عسل الأكاسيا أو عسل زهر الدراق أو عسل زهر اللقاح أو عسل الموسج الأسود وذلك للتخلص من الإمساك.

• الخوخ بالعسل

اطهروا الخوخ بقليل من الماء والعسل (كمبوت) قبل أن تحلوه بعسل الأكاسيا أو الموسج الأسود. فيهذه الطريقة، تحصلون على تحلية لذيذة مليئة للمعدة.

حرائق الشمس

• عليكم بالعسل، وبالعسل وحده

عالجوا حرائق الشمس بالعسل، كما هو الحال بالنسبة للحرائق الأخرى، إذ يجدد العسل خلايا البشرة ويخفف الألم سريعاً. دعوا

العسل على جلدكم لبعض ساعات حتى يجف ويظهر مفعوله.

تشنجات

• العسل مع الوجبات

إن العسل مضاد فعال للتشنجات بفضل غناه بالبوتاسيوم. اختاروا عسلًا داكن اللون (فهو أغنى بالمعادن) وتناولوا ملعقتين صغيرةتين منه مع كل وجبة. يعتبر الدكتور جارفيس أن التخلص بهذه الطريقة من التشنجات في الساقين أو القدمين وفي الجفونين والفم يتطلب أقل من أسبوع.

نوبة كيد

• لستعینوا بإكليل الجبل

إذا ما أفرطتم في تناول الطعام أو أحستم بخيان يرافقه دوار، فحضرروا شراب إكليل الجبل الساخن. لهذا، ضعوا ملعقة صغيرة من الأوراق الجافة في ٢٠٠ ملليل من المياه المغلية مدة ١٠ دقائق. بعدها، صفووها وحلوها بعسل إكليل الجبل.

• حامض ساخن بالعسل

للتخالص من الصداع والغثيان بعد حفلة صاحبة روجبة طعام دسمة، اهضروا حامضة وأضيفوا كمية معادلة من المياه الساخنة إلى المصير، ثم حلوا المزيج بملعقة صغيرة من عسل الأكاسيا، أو إكليل الجبل أو القنطريون أو السنديان. اشربوا المزيج دفعة واحدة.

إسهال

• شراب الورود

ضعوا ٣٠ غ من أوراق الورود الأحمر في ليتر من المياه المغلية، ودمعوها متنوعة يوماً كاملاً ثم صفواها. ذوبيوا على طريقة البان - ماري (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء) ٤٠٠ غ من عسل الكستناء أو الخزامى (الافتدر) أو الص嗣، ثم أضيفوا إلى العسل نقبح أوراق الورود وحرقوه جيداً. بعد أن تمتزج المقادير جيداً، اسکبواها في وعاء، واشربوا من ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة من هذا الشراب خلال النهار.

عصير هليون

• خل الجويستة (اسبرولة)

ضعوا في وعاء كبير ٦٠ غ من أزهار الجويستة العطرية، واغمروها بليتر من الخل الأبيض، ثم أضيفوا إليها ٥٠ غ من عسل الأكاسيا واحكموا إغفال الوعاء. دعوها تتنفس ١٥ يوماً مع تحريك الوعاء يومياً. بعد ذلك خضوا الوعاء ثم صفوا محتوياته وضعواها في زجاجات. اشربوا كاماً صغيرة جداً من هذا الشراب المهمض بعد الأكل.

• عسل بالبهارات

في وعاء يحتوي على ٢٥٠ غ من العسل السائل (عسل الأكاسيا مناسب في هذه الحالة)، انقعوا مدة شهر ٤ جبات من كبس الفرنقل، وبضعة حبوب من الكمنون وبنودر الكزبرة وحفنة من بنور الشمار. استخدموها هنا العسل بعد الوجبات لتعليلة شراب ساخن تعلقونه من البولند أو النعناع أو بذور الشمار.

جرح بسيطة . خلوش

• العسل للطوارئ

إذا ما كتم تفرون البطاطا ونزلت السكين من يدكم ليجرحها، فعليكم بوضع بعض العسل على الجرح على الفور. سيتوقف الدم عن السيلان وتشمرون بتحسن، كما سيغفر العسل بفضل خصائصه، الجرح. إن هذه الطريقة مخصصة للجرح البسيطة بالطبع، لكن إذا ما كان الجرح بليناً والدم يسيل بغير إزالة فعليكم مراجعة الطبيب فوراً.

الأكتربما

• البتولا البيضاء بالعسل

اغلوا ٣٠ غ من أوراق البتولا البيضاء في لتر من المياه مدة دقيقتين، ثم دعواها تبرد لتصل حرارة المياه إلى ٤٠ درجة. بعدها، أضيفوا رشة من كربونات الصوديوم واتركوها متوترة ليلة واحدة قبل أن تصفواها. اشربوا من ٤ إلى ٥ أكواب في اليوم بعد تحليتها بعسل التنبل. أما على الجلد، فضعوا كمادات متسبعة بخلط نقيع البتولا البيضاء وعسل الأكاسيا بكميات متساوية.

• العسل اللام للجروح

ضعوا العسل على الجروح والقشرة المتكونة على سطحها، فهو يخفف الحكة ويسرع عملية الشفاء التام للجروح.

• الهنباء البرية بالتنبل

ضعوا ١٤ غ من أوراق الهنباء البرية في لتر من المياه الباردة،

ثم سخنوا حتى تغلي، يمْلئنَّهُ، ارفعوها عن النار واتركوا الأوراق منقوعة ١٠ دقائق قبل أن تصفرها. أضيفوا ثلاثة ملاعق كبيرة من عسل التفاح وحرزكوا جيداً حتى يذوب العسل كلّياً. اشربوا هذا الشراب الساخن على دفعات خلال النهار.

• لصقة مسحة

ذوبوا ٥٠ غ من بودرة الصلصال الأبيض أو الأخضر في القليل من الماء المفارة. أضيفوا ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا وحركوه جيداً حتى يتمزج كلّياً بالصلصال. ضعوا المزيج على الجلد المصابة إذا ما كان القبع يسبّل من الأكتزما، واتركوه ربع ساعة ثم اغسلوه بنعومة بالماء المفارة من دون أن تفركوه طبعاً!

صلص البول

• عسل عند النوم

إذا كان طفلكم لا يزال يبتَرِّل في فراشه ليلاً، مع أنه نجائز السن لذلك، فامتنعوا وصفة الدكتور جارفيس: «اعطوا أولادكم ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم، فالعسل بهذهِ الجهاز المحيي وبعس الماء الفاتحة في الجسم أثناء النوم».

تقطّب

• سنديريشات العسل

إذا ما كان تعبكم ناتجاً عن نقص في المعادن أو عمل مرض، أو إذا ما كنتم لا تأكلون جيداً أو لا تتوافقون التوازن الغذائي، أي

اهتمام، فتغزّلوا على تناول سندويشات عسل مع اللقاح بعد الظهر.

• **حليب المجاج**، منشط للقين يعرون بفترة متقطعة وللمتعبيين
أخفقوا صغار بيضة مع ملعقة كبيرة من عسل التثرب. ثم
أغبقوه كوبًا من الحليب الفاتر من دون أن تترقبوا عن حرق الزبيج.
بعده، أشربوه.

• الص嗣ر وإكليل الجبل

تنمنع هاتان النبتتان بخصائص مفيدة لمعالجة التعب الجسدي
والفكري في آن معاً. من الأسهل استخدامهما كشراب ساخن أو
كزيت عطري، بمعدل ٣ أو ٤ نقاط ثلاث مرات في اليوم مع ملعقة
صغريرة من عسل الص嗣ر أو عسل إكليل الجبل (بحب الزيت العطري
المستخدم).

• خل الكينا

ضموا ١٥ غ من قشرة الكينا في ٧٥٠ ملليل من الخل الأبيض
المحفف بالماء، وأغبقوه ملعقتين كبيرتين من عسل الحنطة السوداء
(Sarrasin) بعد تذوبه على طريقة البان - ماري (رعاه داخل وعاء
ملئه بالماء). اتركوا الخليط ثلاثة أيام ثم صفوه، واشربوا كليّاً
صغريرة منه صباحاً ومساءً قبل تناول الطعام.

كسل الكبد

• الطرخشقون

يتم استعمال الجنور والأوراق معاً. يمكن أن تغسلوها وتقطّعوها ثم

تغلوها مدة دققتين وبمعدل حفنة من الأوراق والجذور لكل لتر من الماء. اتركوها متفوحة عشر دقائق قبل أن تصرفها. اشربوا ثلاثة أكواب في اليوم قبل وجبات الطعام. يمكنكم تحلية هنا الشراب بعسل الطرخشقون.

تشقق العجل الناتج عن البرد

• عسل بالكريما الطازجة

إذا ما كانت يداكم تتأثران سرعاً بالبرد في الشتاء، فاخلطوا ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا مع ملعقة كبيرة من الكريما (Crème fraîche)، ثم ادهنوا يديكم بهذا الخليط واتركوه عشر دقائق قبل تنظيفه بالمياه الفاترة الممزوجة بعصير ليمونة حامضة.

انفلونزا

• الشراب المضاد للبرد

حضرروا شراب الأوكيالبيتوس الساخن بالطريقة التالية: ضعوا ملعقة كبيرة من أوراق الأوكيالبيتوس الجافة في ١٠٠ ملليلتر من المياه المثلثية، ودعوها متفوحة ربع ساعة ثم صفّوها وأضيفوا إليها ٣ ملاعق كبيرة من عسل الأوكيالبيتوس وملعقتين كبيرتين من خل التفاح. خضوا المزيج جيداً ومن ثم اسكبوه في وعاء محكم الإغلاق. تناولوا ملعقتين كبيرتين من هذا الشراب ما إن يبدأ الأنف بالسيلان أو ما إن تشعروا بتنفس في المنجرة. كرووا هذا الملاجع عند الحاجة.

• شراب الزيزفون الساخن

ضعوا ملعقة كبيرة من أزهار الزيزفون في كوب من المياه

المقلية واتركوها مدة عشر دقائق قبيل أن تصفوها وتشربوها. لا تترددوا في شرب ٣ أو ٤ أكواب في اليوم، ويمكنكم تحليتها بالطبع بعسل الزيزفون.

ارتفاع ضغط الدم

• وصفة الطبيب مازيه

ضموا حوالي عشرين ورقة زيتون في ما يعادل كوب من الماء الساخنة ودهموها تغلي حتى تبخر نصف كمية الماء. بمذكدة، صمّوها واحتسوا هذا الشراب ساخناً صباحاً ومساءً، بعد تحليته بالعسل، ويفضل اختيار عسل الزعور أو عسل الغار الوردي.

• الزعور

اشربوا ثلث مرات في اليوم، شراب لأزهار الزعور الساخن الذي يحضر بالطريقة التالية: ضموا الأزهار في الماء الساخن مدة عشر دقائق ثم صمّوها. يفضل أن تحلوا الشراب بعسل الزعور.

• للليمون الهندي (للكريبيفروت) بالعسل

اعصروا حبة كريبيفروت كل صباح، وأضيفوا إلى المصير ملعقة كبيرة من عسل الغار الوردي أو عسل الزعور. اشربوا المصير على الفور.

عجز جنسي

• خل بالبهارات والندخ (الزعتر البري)

في لتر من الخل الأحمر، ضموا ٦٠ غ من القرفة، وعودين من الفانيليا، وكبش قرنفل، ورشة من الزنجبيل المطحون، ثم أضيفوا

ملعقتين صغيرةتين من عسل الندعج (الص嗣 البري). اتركوا العزوج مدة ١٥ يوماً ثم صفوه واشربوا منه مسالة قبل العشاء.

التهاب في البول

• شراب عصا الذهب

ضعوا ٥٠ غ من نبتة عصا الذهب في نصف لتر من الماء الباردة ثم ضعواها على النار ودموها تغلي مدة ١٠ دقائق. بعدها، ارفعوها واتركوها متقدمة ليلة كاملة قبل أن تضيفوا ٧٠ غ من عسل الخلنج. ضعوا العزوج مجدداً على النار حتى يمتزج جيداً، واشربوا ملعقتين صغيرةتين منه في اليوم.

• الأويسة (العنبية)

يعتبر عصير الأويسة السلاح الأكثر فعالية للتخلص من الالتهابات في البول. اشربوا كأساً من هذا العصير، صباحاً وظهراً، بعد تحليبه بعسل الأويسة.

• تحلية طيبة

في موسم الأويسة (العنبية)، حضروا تحلية للليلة عبر تنزيل بعض ملاعق كبيرة من عسل الخلنج، على طريقة البان. ماري (وعاء داخلي وعاء مسلوه بالماء المثلثي) وسكبها على حبات الأويسة الطازجة. وهكذا، تتجنبون طعم هذه التمرات العنبية الحامض وتختبئون من قدرتها على معالجة الالتهابات في البول.

• عسل بالعرعر

اسكبوا نقطتين من زيت العرعر العطري في ملعقة صغيرة من

عسل الص嗣، ثم ذوبوا ملعقة العسل في كوب من شراب الص嗣 الساخن. احتوا هذا الشراب ظهراً ومساء ولعدة أيام على التوالي.

• الخلنج

إن أزهار الخلنج الصغيرة التي يحبها النحل، مطهرة ومدرة للبول، وهي موصوفة في حالات الإصابة بمشاكل في البول. للتخلص من الالتهابات في البول، حضروا نقير رؤوس الأزهار الجافة. لهذا، ضعوا أربع ملاعق كبيرة من رؤوس الأزهار في ليتر من المياه الباردة، ثم ضمّعواها على النار واتركوها تغلي على نار هادئة مدة ٤٠ دقيقة قبل أن تصفّوها. اشربوا الليتر خلال النهار وحلوه بعسل الخلنج أو عسل الص嗣.

أرق

• حليب بالعسل

انتقلت هذه الوصفة من جيل إلى آخر، وأظهرت فعاليتها: حضروا قبل الخلود إلى النوم، كوباً من الحليب الساخن وحلوه بعسل زهر البرتقال أو الزيزفون. أضفوا إلى الحليب بعض نقاط من ماء زهر البرتقال واشربوا ساخناً.

• الشرب الساخن المنوم

سخّنوا ٢٠٠ ملل من المياه، وحين توشك على الغليان، اسكبواها على ٥ أو ٦ أزهار بابونج جافة، ثم دعوها ١٠ دقائق قبل أن تحلوها بملعقة صغيرة من عسل زهر البرتقال. تناولوا هذا الشراب قبل النوم.

• عسل على العشاء

ينصح الدكتور جارفيس بتناول ملعقة كبيرة من العسل على العشاء، ويؤكد أن من يتناول العسل كل مساء يشعر سريعاً بحاجته للنوم باكراً. وإذا لم يكن تأثير العسل كافياً، فتصحكم باعتماد وصفة أخرى تضفي بخلط العسل مع الخل الأبيض وتناول ملعقتين صغيرتين من هذا الخليط عند النوم. يمكنكم تكرار المحاولة بعد ساعة إذا ما لازمكم الارق، وهكذا دواليك حتى تستسلموا لسلطان النوم. ندراً ما يحتاج المرء إلى تكرار المحاولة أكثر من مررتين أو ثلاث.

التهاب الحنجرة

• الشعاعر بالأوكاليليموس

انقعوا ملعقة صغيرة من يذور الشعاعر في كوب من المياه المغلية مدة عشر دقائق، ثم صفوها وحلوا الشراب الساخن بملعقة صغيرة من عسل الأوكاليليموس.

• شراب فجل الجمال للمرأة

تعتبر نبتة فجل الجمال نبتة علاج البحة وألام الحنجرة بامتياز. يمكن تحضير شراب مرثى منها بالطريقة التالية: اخلوا ٣٠ غ من أزهار أوراق فجل الجمال و ١٠ غ من عرق السوس في ليتر من المياه حتى تبخر المياه ولا يتبقى منها سوى ثلث الكمية. بعد ذلك، صفووا المياه وأضيفوا إليها ٢٠٠ غ من عسل الأكياس ثم ضمموها على النار على طريقة البان - ماري حتى تحصلوا على شراب مرثى. تناولوا ملعقتين كبيرتين أو ثلاثة من هذا الشراب في اليوم.

الموار أثناء ركوب وسائل النقل

• عسل بالنعناع

قبل أن ترکبوا في السيارة أو القطار أو المركب، مضرًا ملعقتين صغيرتين من شهد العسل بعد إضافة نقطتين من زيت العناع المغلي العطري إليهما.

الإياس (مشاكل سن اليأس)

• حشيشة الديبار (الجنجل)

تستخدم هذه النبتة خاصة لقدرتها على تهدئة الجهاز العصبي، وهي ذات تأثير مماثل لتأثير هورمون الأستروجين، ومفيدة في فترة الإياس، لا سيما لدى النساء اللواتي يعانين من المصيبة والقلق والضغط النفسي. تستخدم أزهار حشيشة الديبار كنقيع يحضر بالطريقة التالية: ضعي ٣٠ غ من الأزهار في ليتر من المياه الباردة ودعها منقوعة ٢٤ ساعة. عند التوم، سخني كوبًا من هنا النقيع حتى يفتر وشربيه بعد تحليته بعسل القصبين.

• القراءص

اسكبوا ٦٠ غ من أوراق القراءص في ليتر من المياه المثلية، واتركوها منقوعة من ١٠ إلى ١٥ دقيقة ثم صفيها. سخني الشراب قبل احتسائه وحلبه بعسل البرسيم أو عسل الحنطة السوداء. اشربى كوبين أو ثلاثة أكواب في اليوم.

• القصبين المقيد للجماع

إن كان من نبتة نافعة في مرحلة الإياس فهي القصبين

(عيزقان). وإليك وصفة الدكتور فالنت: ضعي ٢٠ غ من أوراق القصعين في ليتر من المياه المغلية واتركيها متقدعة عشر دقائق. اشربي ثلاثة أكواب في اليوم من هذا الشراب وحلبيه بعسل القصعين أو الحنطة السوداء أو البرسيم أو النفل.

احتلاج القلب

• للزعور والمهديّ

حضرروا شراب الزعور: ضعوا ملعقة صغيرة من أزهار الزعور في ٢٠٠ ملليلتر من المياه المغلية واتركوها متقدعة خمس دقائق. بعدها، صفرها وحلوا الشراب بعسل الزعور قبل احتساته. لهذه الوصفة قدرة على معالجة الدوار (الدوخة) والأرق، وطنين الآذنين.

الروماتيزم - داء المفاصل

• عسل وخل

امزجوا ملعقة كبيرة من عسل الخزامي (الاثاندر) مع ملعقتين كبيرتين من خل التفاح، وذربوا هذا المزيج في كوب من الماء تشربونه يومياً. وهذا العلاج المجرب مفيد للوقاية من الروماتيزم.

• ملحة المروج بعسل زهر الكرز

تعتبر نبتة ملحة المروج سكتة للألام ومضادة للالتهابات، كما تنشط عملية التخلص من الحمض البولي Acide unique الذي يؤدي إلى التهاب المفاصل. اتقعوا ملعقة كبيرة من أزهار هذه النبتة وأوراقها الخضراء في كوب من المياه الساخنة مدة عشر دقائق. حلوا الشراب بعسل زهر الكرز.

الزكام

• معالجة الاحتقان في الأنف

يكفي أحياناً أن تمضفوا شهد العسل لتتخلصوا من الرشح المحتقن في الرأس على الفور.

• رشح الربيع

لتجنب الإصابة برشح الربيع (حساسية الربيع)، امضفوا شهد العسل يومياً، في الشهرين اللذين يسبحان موسم رشح الربيع. لكن، إذا ما فات الأوان، يتصحّم الدكتور جارفيس بطريقة لعالة وهي أن تمسقوا قطع شهد العسل خمس مرات في اليوم، خلال اليومين الأولين. بعدئذ، يمكنكم الاكتفاء بثلاث مرات في اليوم حتى تختالوا إلى الشفاء. يفضل هذا النظام، لاحظ الدكتور جارفيس ما يلي:

- يتوقف سيلان الدمع في العينين في غضون ثلث دقائق.
- يبدأ الأنف بتصريف المخاط المحتقن فيه بعد خمس أو ست دقائق.
- كما يتوقف الأنف عن السيلان في المهلة نفسها.
- يختفي تهيج الحنجرة.

كما تبيّن للدكتور جارفيس أنّ مضمض شهد العسل مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع يؤدي إلى الشفاء من رشح الربيع (حساسية الربيع) في أقل من ثلاثة سنوات.

• تنقّح بعسل زهر التلّاح

قطّموا ثلاثة تقاضات إلى قطع رقيقة وضمّنوها في ليتر من المياه الباردة، ثم ضمّنواها على النار واتركوها تغلي عشرين دقيقة. بعدئذ،

صفوا الشراب واحتسوا كوباً كبيراً منه بعد تحليته بعسل زهر النجاح.
أعيدوا الكثرة بعد نصف ساعة.

التهاب الجيوب الأنفية

• شهد العسل كل ساعة

يعود الفضل إلى الدكتور جارفيس في هذه الوصفة الفعالة لمكافحة التهاب الجيوب الأنفية. امضغوا قطمة من شهد العسل مدة ربع ساعة ثم ابصقوا الشمع. حاودوا الكثرة بعد ساعة، وهكذا دواليك خلال ٤ أو ٦ ساعات. يتم القضاء على التهاب الجيوب الأنفية منذ البرد الأول، بشكل عام. لكن الدكتور جارفيس ينصح بمتابعة هذا العلاج مدة أسبوع لتجنب أي انكاس. كما ينصح أيضاً بأكل ملعقتين صغيرتين من العسل مع كل وجبة وي مضغ شهد العسل مرتة في اليوم، اعتباراً من شهر أيلول ولغاية شهر حزيران لتجنب التهاب الجيوب الأنفية والإنفلونزا والرشح.

الحال

• شراب الليمون الحامض المركّز

اغلوا حبة ليمون حامض مدة عشر دقائق ثم اعصروها لتحصلوا على الحنة الأقصى من العصير. اسكروا العصير في كأس وأضيفوا إليه ملعقتين كبيرتين من الفليزين ثم املؤوا الكأس بالعسل السائل، وحرکوه جيداً. خذوا ملعقة صغيرة من هذا الشراب المركّز ما إن يظهر السعال، ويمكنكم تناول ملعقتين منه قبل النوم لتجنب السعال ليلاً.

• عسل بالليمون الحامض

اعصروا حبة ليمون حامض كبيرة، وأضيفوا إلى العصير خمس ملاعق كبيرة من عسل الصنوبر أو التوب أو الصتر. امزجوا المقادير جيداً، وخذلوا ملعقة صغيرة عندما تصابون بالسعال.

• زهورات مطيدة للصدر

اخلطوا ٣٠ غ من أزهار الخبازة البرية، و٣٠ غ من أزهار البنفسج و٣٠ غ من أزهار البوصير. ضعوا ٢٥ غ من خليط هذه الأزهار في ليتر من المياه المثلثية مدة عشر دقائق. اشربوا ٣ أو ٤ أكواب في اليوم بعد تحليتها بعسل الصنوبر أو الأوكاليتوس أو الصتر.

العسل والجمال

منذ قديم الزمان، استخدم العسل في تجميل البشرة. ونظراً لقدرته على تجديد الخلايا ولام الجروح، يدخل العسل في تركيبة العديد من مستحضرات التجميل «الصناعية»، وهو عنصر أساسي مثالي لمستحضرات التجميل المعاصرة في المنزل، ولمنتجات العناية بالشعر. حديثات من النساء الشهيرات اللواتي عرفن قيمة العسل التجميلية. فكلبوريتا اعتادت أن تستحم بالعسل وحليب الأتان، كما أن أغنس سورييل، خليلة الملك شارل السابع، ومدام دو باري محظية لويس الخامس عشر استخدمنا العسل كمستحضر تجميل، فيما كانت الملكة آن تلهن شعرها بمزيج من العسل والزيت.

وصفات مستحضرات تجميل طبيعية

الوجه

• حليب بالعسل لتنظيف الوجه

امزجوا ٢٠٠ ملليل من الماء المعدني مع ٢٠٠ ملليل من الحليب الكامل الدسم ثم أضيفوا ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا أو عسل زهر الليمون. خضروا المزيج جيداً واستعملوه كحليب لإزالة المساكين.

• حليب مطرد

امزجوا ثلات ملاعق كبيرة من زيت لسان الثور (حمحم) (أو زيت رشيم القمح في حال عدم توفر الأول) مع ثلات ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض، وخمس ملاعق كبيرة من الفازلين وملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا أو زهر البرتقال. خضروا المزيج جيداً واستعملوه كحليب لإزالة المساكين، ولا تنفسوا الوجه بالماء بعد استعماله.

• حليب باللبن والرائب

امزجوا ١٢٥ ملليل من اللبن الرائب (الزمادي) مع ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا وملعقة كبيرة من زيت رشيم القمح. خضروا المزيج جيداً واستعملوه كحليب لتنظيف البشرة. احفظوه في الثلاجة.

• حليب يمده الورود

امزجوا ملعقة كبيرة من عسل زهر البرتقال مع ملعقة صغيرة من

ماء الورد وملعقة كبيرة من الكريما الطازجة السائلة (Crème fraîche). استخدموها المزيج كحليب لتنظيف البشرة، وخضروه جيداً قبل استعماله.

• حلبيب منشط بالحامض الأخضر

اعصروا حبة حامض أخضر صغيرة، واخلطوا العصير مع ثلاثة ملاعق كبيرة من زيت الزيتون وثلاث ملاعق كبيرة من الفازلين وملعقة كبيرة من عسل الص嗣. خضرو المزيج قبل استعماله كحليب لإزالة المساكين.

• قناع سهل التحضير للوجه

ضعوا عسلأً صافياً على الوجه كله. إذا ما كانت بشرتكم دهنية، فاختاروا عسل الص嗣 أو عسل الخرasm، ولأن عسل زهر البرتقال أو عسل الأكماسيا. اتركوا القناع على الوجه نصف ساعة قبل غسله بالماء.

• قناع منشط بالعسل والبرتقال

امزجوا ملعقتين كبيرتين من عسل زهر البرتقال أو عسل الحنطة السوداء وملعقتين كبيرتين من عصير البرتقال. اتركوا المزيج يفتر على طريقة البان - ماري ثم ادهنهوا على الوجه والعنق. دعوا القناع مدة عشرين دقيقة ثم اغسلوه بالماء بعد إضافة الحامض إليه.

• قناع منشط بالعسل والجبنية البيضاء الطيرية

امزجوا ملعقتين كبيرتين من الجبنية البيضاء الطيرية (٤٠ % دسم) مع ملعقتين كبيرتين من عسل الص嗣 وملعقتين كبيرتين من عصير

الليمون الحامض. ضعوا طبقة سميكة من العزيج على الوجه ودعوها مدة عشرين دقيقة قبل أن تغسلوها بالماء.

• قناع مغذٍّ بالعسل والكريما الطازجة

امزجوا ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا مع ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة (*Crème fraîche*) وملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض. ضعوا العزيج على الوجه والعنق واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء الغافر.

• قناع منكم باللوز

امزجوا ملعقة كبيرة من بودرة اللوز مع ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة وملعقتين كبيرتين من عسل زهر البرتقال. ضعوا العزيج على الوجه والعنق واتركوه ديع ساعة قبل غسله بالماء الذي تضيفون إليه العسل.

• قناع مضاد للتجاعيد

اعصروا خمس حبات فراولة (فريز) كبيرة وناضجة ثم صفواها لتحصلوا على العصير (يمكنكم استخدام عصارة الفواكه). بعدها، اخفقوا بياض بيضة وأضيفوه إلى عصير الفراولة مع التحريك بنعومة، ثم أضيفوا ملعقة صغيرة من عسل زهر الليمون الحامض أو زهر البرتقال. عندما تمتزج المقادير جيداً، ادهنوا العزيج على الوجه والعنق ودعوه مدة عشرين دقيقة قبل غسله بالماء.

• قناع مغذٍّ بالحليب والعسل

اخفقوا ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة (*Crème fraîche*) مع

ملعقتين كبيرتين من الحليب المركّز (غير المحلّى) وملعقة كبيرة من عسل زهر البرتقال أو عسل النيزفون. ادهنوا طبقة سميكّة من هنا المزيج على الوجه واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء.

• قناع مرطب بالحسل والجبير لليوم الوردي

اخفقوا صفار بيضتين مع ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة وملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا وخمس نقاط من زيت الجبيرانيوم الوردي (إبرة الراهي) المطيري. امزجوا المقادير حتى تصبح متجانسة، ثم ضعوا على الوجه والعنق طبقة من هذا القناع ودعوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء الفاتر أو بتونيك خالي من الكحول.

• قناع منظف باللبن الراهن والخزامى

امزجوا ملعقة كبيرة من اللبن الراهن (الزيادي) مع ملعقة كبيرة من عسل الخزامى (اللافاندر) بعد تسخينه على طريقة البان - ماري (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء المقللي)، ثم أضيفوا زلال بيضتين. اخلطوا المقادير جيداً وأضيفوا إليها خمس نقاط من زيت الخزامى المطيري.

ضعوا هنا المزيج على الوجه مع التركيز على المناطق الوسطى (الجيء، الأنف، والذقن)، ودعوه عشرين دقيقة ثم اغسلوه بالماء.

• قناع لوجه متناثق

امزجوا ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا مع ملعقة كبيرة من الحليب الكامل الدسم، ثم أضيفوا صفار بيضة واحفقوا المقادير جيداً حتى يصبح المزيج متجانساً. بعدها، ضعوا المزيج على الوجه

وذلك، ثم دعوه نصف ساعة قبل أن تغسله بالماء.

• قناع للشتاء

قطعوا نصف موزة ناضجة ثم اهرسوها بالشوكة. بعدها، أضيفوا إليها ملعقتين كبيرتين من عسل زهر البرتقال أو عسل الحنطة السوداء وملعقة كبيرة من زيت رشيم القمع. أمزجوا المكونات جيداً، ثم أدهنوا القناع على الوجه والعنق واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسله بالماء.

• قناع يلطفين والعسل لشد الوجه

ذروا ملعقة كبيرة من عسل القصعين (القرفة) في نصف كوب من الحليب الساخن، ثم أضيفوا أربع ملاعق كبيرة من طحين الحنطة وأمزجوا المكونات حتى يتربّع الطحين كلّياً. بعدها، أضيفوا ملعقة كبيرة من زيت الزيتون واخلطوا جيداً. أدهنوا المزيج على الوجه والعنق واتركوه ربع ساعة قبل أن تغسله بالماء الفاتر.

• قناع مطفئ للحاجة

اخفروا صفار بيضتين مع ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة (Crème fraîche)، وملعقة كبيرة من بودرة ليبين الصويا وملعقتين كبيرتين من عسل الأكالسيا أو زهر البرتقال. أدهنوا المزيج على الوجه والعنق واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسله بالماء الفاتر.

• قناع قابض بالجودير (الشد الوجه)

أمزجوا ملعقة صغيرة من طحين الجودير مع صفار بيضة، ثم أضيفوا ملعقة كبيرة من عسل الحنطة السوداء. أمزجوا المكونات جيداً

ادهنتوا المزبج على الوجه واتركوه ربع ساعة قبل أن تغسلوه بالماء الذي أضفت إيه الحامض.

• قناع بالعسل والخيار للبشرة الدهنية

فشرعوا نصف حبة خيار وضمورها في الخليط، ثم أضيفوا ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا وملعقة كبيرة من بودرة الصلصال الأخضر. امزجوا المكونات جيداً حتى يصبح الخليط متجانساً، ثم ضعوا على الوجه واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بماء أضفت إيه عصير الحامض.

• قناع من العسل والمطقوف لإزالة الزؤان

اطحنتوا جيداً ورقتني ملفوف، ثم أضيفوا إليها ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وملعقة كبيرة من الكر بما الطازجة وملعقة كبيرة من عسل المصتر. ادھنتوا طبقة سميكة على الوجه، مع التركيز على المناطق الوسطى (العيين، الأنف والذقن) واتركوها ربع ساعة تبل غسلها بالماء.

• قناع منقى بالعسل والحامض والصلصال

امزجوا ملعقتين كبيرتين من عسل زهر الليمون الحامض مع ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون الحامض وملعقة صغيرة من بودرة الصلصال الأخضر. ادھنتوا المزبج على الوجه ودعوه عشرين دقيقة تبل أن تغسلوه بماء أضفت إيه عصير الليمون الحامض.

• قناع العسل والجبنية البيضاء لعلاج البشرة البيضاء

اخلطوا ملعقتين كبيرتين من الجبنة البيضاء الطرية (٤٠٪ دسم) مع ملعقتين كبيرتين من عسل إكليل الجبل، ثم أضيفوا ملعقتين

كبيرتين من عصير الليمون الحامض واحظلوا المكونات جيداً. ادهنوا المزبج على الوجه والعنق واتركوه عشرین دقيقة قبل أن تغسلوه بعده فاترة أضفتم إليها عصير الليمون الحامض.

• قناع مغذٍ للبشرة بالعسل والمبييض

امزجوا ملعقة كبيرة من الحليب الكامل الدسم مع صفار بيضة، ثم أضيفوا ملعقة كبيرة من عسل الغرام. اخفقوا المكونات جيداً حتى تحصلوا على مزيج منتجانس. ضعوا المزبج على المتن والوجه واتركوه نصف ساعة قبل أن تغسلوه بالماء الفاتر.

• قناع مرطب ومغذي بالأنوکادو

اهرسوا حبة أنوکادو بالشوكة، ثم امزجوها مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض. أضيفوا ملعقتين صغيرتين من عسل الأکاسيا وملعقة كبيرة من الكريما الطازجة (Crème fraîche). امزجوا المكونات جيداً، وادهنوا هذا القناع على الوجه والعنق واتركوه نصف ساعة ثم اغسلوه بالماء الفاتر.

• قناع مغذي للتجاعيد بالجيبرانيوم (أبرة الراهي)

امزجوا ملعقة كبيرة من عسل الأکاسيا مع ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة وصفار بيضة و نقطتين من زيت الجيرانيوم الوردي المطري. ادهنوا هذا القناع على الوجه والعنق ودعوه عشرین دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء.

• كريم مضاد للبلوور

امزجوا ملعقة صغيرة من عسل الغرام مع صفار بيضة، ثم أضيفوا تدريجياً، ومن دون أن توقفوا عن التحريك، ملعقة صغيرة

من طحين الجودر. ادهنوا طبقة كثيفة من هذا الكريم على الأماكن التي تظهر فيها البشرور (الجيدين، الأنف، الكتفين...). واتركوه خمس دقائق قبل أن تغسلوه بالماء.

• كريم مخفٍ بالعسل

ذوبوا، على طريقة البان - ماري، ٢٠ غ من شمع النحل في نصف كوب من زيت رشيم القمح. بعدها، ارفعوا المزيج عن النار وأضيفوا إليه ملعقة كبيرة من عسل زهر البرتقال. لا تتوقفوا عن تحريك المزيج حتى يبرد كلية.

• تنظيف سريع للبشرة

امزجوا ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا مع ملعقة كبيرة من طحين الجودر وصفار بيضة. عندما يصبح المزيج متجانساً، ادهنوه على الوجه والعنق، بحركات دائرة ومواطراف الأصابع وكأنكم تدلكون البشرة، ثم دعوا خمس دقائق قبل أن تغسلوه ببياه أشفتم إليها عصير الليمون الحامض (على أن تكون كحبة المياه معاذلة لكمية عصير الليمون الحامض).

• تنظيف عميق بالشو凡ان

ضعوا ملعقة كبيرة من الشوفان في الخلط، ثم امزجوا البويرة التي تحصلون عليها مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض. بعدها، أضيفوا ملعقة كبيرة من عسل الص嗣 أو عسل إكليل الجبل. دلكوا الأنف وللذقن والجبهة، مرة في الأسبوع، بهذا المنظف، بحركات دائرة لتخلصوا البشرة من الأوساخ. تجربوا محبيط العيدين والنفم.

الشفتان

• عسل الورود

ضموا ملعقة كبيرة من أوراق الورود الأحمر في ١٠٠ ملل من المياه المقلية، ودعوها ربع ساعة ثم صفوها. امزروا هذا التبيغ مع ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا واسكبوه في وعاء صغير. ادهنوا هذا المزيج على شفتكم في حال تقبّهما.

العيون

• للتخلص من الهالات السوداء حول العينين

أضيفوا ملعقة صغيرة من عسل الأكاسيا إلى نصف كوب من مياه نبع فاترة، وامزجواهما جيداً، ثم بللوا قطعتين من القطن من هذا السائل وضموهما على العينين. استلقوا وضعوا القطن على العينين مدة ٢٠ دقيقة، ثم انزعواهما. هذه الطريقة فعالة للتخلص من توّرم الجفنين.

الشعر

• قناع مغذٍّ أكثر حيوية ولمعانًا

سخنوا ١٠٠ ملل من زيت رشيم القمح، على طريقة البان - ماري (وعاء داخل وعاء آخر مملوء بالماء المقللي)، حتى تصبّع فاترة، ثم أضيفوا ملعقة كبيرة من الخل وملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا وصفار بيضة. امزجوها المكونات ثم ضعوا هذا القناع على الشعر كله، ولثّوه بمنشفة. دهروا القناع نصف ساعة ثم اغسلوا الشعر بالماء قبل أن تخلوه بالشامبو.

• قناع فعّال للمuhan وللنع

اخفروا صفار بيضتين مع ملعقة كبيرة من عسل زهر البرتقال أو الأكاسيا و١٢٥ مللا من اللبن الرايب، ثم أضيفوا ملعقتين كبيرتين من زيت رشيم القمح. اخفروا المكونات جيداً ثم ضعوا هنا القناع على الشعر كله واتركوه نصف ساعة قبل أن تغسلوا الشعر بالشامبو.

• قناع منعش

اخفروا بيضة كاملة مع ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا وعصير نصف جبة ليمون حامض. سخنوا المزيج، على طريقة البان - ماري، مدة عشر دقائق من دون أن تتوقفوا عن التحريك. أضيفوا أربع ملاعق كبيرة من زيت رشيم القمح، وأمزجوا المقادير جيداً ثم أدهنوا القناع على الشعر كله. لفوا الشعر بمنشفة مدة ساعة قبل أن تغسلوه بالشامبو.

• قناع منق للشعر الدهني ومضاد للفترشة

ذوبوا، على طريقة البان - ماري (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء)، ثلاث ملاعق كبيرة من عسل الخزامي مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، ثم ارفعوا الخليط عن النار. عندما يصبح الخليط فاتحاً، أضيفوا إليه ثلاثة ملاعق كبيرة من الكركم الطازجة الكثيفة وخمس نقاط من زيت شجرة الشاي المطري. أمزجوا المكونات جيداً ثم ضعوا القناع على الشعر كله ودلّكوا جلد الرأس به. اتركوه نصف ساعة قبل أن تغسلوا الشعر بالشامبو.

• قناع للشعر الدهني

أمزجوا ثلاثة ملاعق كبيرة من عسل الغابة مع ملعقة كبيرة من

زيت البندق و ١٠ نقاط من زيت شجرة الشاي المطري. عندما يصبح المزيج متجانساً، ادهنوه على الرأس وأنتم تذلّكونه، ثم لفوا الشعر بمنشفة واتركوه نصف ساعة. بعدها، اغسلوه بالشامبو.

• قناع مضاد للقشرة

امزجوا في وعاء على النار، على طريقة البان - ماري، ثلاثة ملاعق كبيرة من عسل الغلنج أو الثوب مع ملعقتين كبيرتين من زيت النعنون. عندما يفتح المزيج، أضيفوا إليه خمس نقاط من زيت الليمون الحامض المطري وخمس نقاط من زيت شجرة الشاي العطري. افركوا جلدة الرأس بهذا القناع، ثم لفوا الشعر بمنشفة واتركوها نصف ساعة. بعدها، اغسلوا الشعر بالشامبو، وأنهروا تنظيفه بغسله بعده أضفتهم إليها عصير الحامض (ليتر من الماء أضفتهم إليه عصير حبة ليمون حامض).

الجسم

• حمام لتفعمة البشرة

اسكبوا خمس ملاعق كبيرة من العسل السائل (أكاسيا أو برتقال مثلاً) في ليتر من الحليب الكامل الدسم الفاتر، ثم أضيفوا كريماً من عصير الجزر أو عصير المشمش. بعدها، اسكبوا هذا المزيج في المفطس واملؤه بالماء.

• حمام للبشرة الجافة

ذويوا خمس ملاعق كبيرة من عسل الزيزفون في ليتر من الحليب الكامل الدسم الساخن، ثم أضيفوا ٢٠ غ من اللوز المطحون وعشر نقاط من زيت الجيراتيروم (إيرة الراعي) للوردي المطري.

بعد ذلك، اسكبوا هذا المزيج في مياه الماء.

• لزالة الشعر الزائد

يمكن إزالة الشعر الزائد بالعسل، ونجد اليوم العديد من صالونات التجميل التي تتبع هذه الطريقة. كما نجد في المجال التجاري متاجات متعددة لإزالة الشعر الزائد مصنوعة من العسل، وهي متاجات زهيدة الثمن ويمكن غسلها بالماء الفاتر فقط على خلاف الشمع. لكن، انتبهي إلى طريقة الاستعمال، إذ ينبعي تسخين العسل، ويكتفي بذلك أن تضعي المتاج في الميكرووايف إنما عليك الانتباه للحرارة فالإصابة بحرق أو سخون جدًا.

• كريم لما بعد التعرض للشمس

امزجوا جيداً عصير نصف حامضة مع ثلاثة ملاعق كبيرة من عسل الأكاسيا، ثم أضيفوا ١٥ غ من الغليسرين، وحرقوا المزيج حتى تحصلوا على كريم متاجانس. يمكنكم دهن الجسم بهذا الكريم من دون تدليك، عند التعرض لعروق الشمس.

• صابون بالعسل

سخنوا على نار هادئة ١٢٥ غ من عسل الخزامي (اللافاندر) مع نصف كوب من الماء، ثم أضيفوا ١٢٥ غ من برش الصابون الأبيض (مارسيليا). اتركوا هذه المكونات على النار مع تحريكها حتى تحصلوا على عجينة متاجانسة. لرفعوها عن النار وأضيفوا إليها خمس نقاط من زيت الخزامي العطري وخمس نقاط من زيت الجيرانيوم الوردي العطري. امزجوا المكونات كلها جيداً قبل أن تسكبواها في قوالب وتدعموها تجف.

البلدان

• كريم للبيهرين المتشظتين

امزجوا صفار بيضة مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون وملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض وملعقة كبيرة من عسل العزاص. ضعوا هذا الكريم على يديكم واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه.

• كريم مطفي

ذربوا ملعقتين كبيرتين من اللاتولين، على طريقة البان - ماري، ثم أضيفوا ملعقتين من زيت الأفوكادو أو زيت رشيم القمح، وانهضوا المزيج. بعدها، اسكبوا ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا وحركوا المزيج جيداً حتى يبرد، وضموه في وعاء صغير. دلكوا يديكم صباحاً ومساءً بهذا الكريم (احفظوه في البراد).

القدمان

• قدمان جالقان ومضطقطان

قبل الغلود إلى النوم، ادهنوا قدميكم بالصل وارتدوا جوارب طوال الليل. عند الصباح، افلروا قدميكم بصابون طبيعي.

العسل في المطبخ

الصفو بالعسل

بشكل عام، يتم اختيار عسل سائل للطبع، إذ يسهل وزنه واستخدامه أكثر من العسل الكثيف أو الجامد. إن ملعقة صغيرة تعادل ١٠ غ من العسل تقريرًا، فيما تعادل الملعقة الكبيرة أربعة أضعاف هذه الكمية. يمكنكم استبدال السكر بالعسل في بعض الوصفات (لا سيما في التحليات). لكن انتبهوا: فقدرة العسل على التحلية تفوق قدرة السكر بمرة ونصف، وإن كانت نسبة الوحدات الحرارية أقل (٣ وحدات حرارية لغرام العسل مقابل ٤ لغرام السكر)، لهذا، انتبهوا إلى المقاييس!

المطروبات

كوكيل منقط

برتقالة.

ليمونة حامضة.

ملقطان صغيرتان من عسل الأكاسيا.

اعصروا البرتقالة والليمونة الحامضة، ثم اسكبوا العصير في الرجاجة Shaker (عبوة تستخدم للخض) وأضيفوا إليه نثلاث أو أربع مكعبات من الثلج وعسل الأكاسيا. وخفقوا المكونات جيداً وتناولوا هنا الشراب فوراً.

كوكيل صحي

جزران.

برتقالة.

ملقطان صغيرتان من عسل الأكاسيا أو موزار الشمس.

اعصروا الجزرتين وأضيفوا العصير إلى عصير البرتقال، ثم اسكبوا المثلث في الرجاجة Shaker مع إضافة العسل وبضع مكعبات من الثلج.

شوكولا بالعسل

ملقطان صغيرتان من بودرة الشوكولا.

٢٠٠ مل من الحليب.

ملقطة كبيرة من عسل الأكاسيا.

اسكبوا الحليب الساخن على بودرة الشوكولا، وحركوه نم
حثّه بالملل.

الحليب بالملل والموز

ملقطة كبيرة من حسل الأكاسيا.

ملقطتان كبيرتان من اللبن الرايب (الزبادي).

٣٠٠ ملل من الحليب.

موزة.

فشرروا الموزة وقطعوها. ضمروا المقادير كلها في الخليط، ثم
ضمرواها في الرجاجة Shaker مع قطع الثلج وخضروا جيداً قبل
شرها.

حسل بجوز الهند

ملقطة كبيرة من حسل الأكاسيا.

١٠٠ ملل من حليب جوز الهند.

١٠٠ ملل من الحليب الخالي من الدسم.

ذربوا الحسل في حليب جوز الهند. سخنوا الحليب الخالي من
الدسم واسكبوا على الخليط الأول. اشربوا العزيج فلترا.

الصلصات

صلصة بصل زهر الليمون الحامض

- ٣ ملاعق كبيرة من زيت الجوز.
- ٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.
- ٣ ملاعق كبيرة من خل التفاح.
- ملعقة صغيرة من حسل زهر الليمون الحامض.
- القليل من الملح.
- القليل من البهار.
- القليل من البقدونس المفروم.

امزجوا زيت الجوز مع زيت الزيتون، وخل التفاح (أو خل العمل في حال توفر لديكم) والعمل. أضيفوا الملح والبهار والبقدونس المفروم. يمكنكم استخدام هذه الصلصة لتبيل السلطة أو لتفسيس الخضار النية.

صلصة العمل والبرتقال

- ٦ ملاعق كبيرة من عصير البرتقال.
- ٦ ملاعق كبيرة من حسل الأكاسيا.
- ملعقتان كبيرتان من مرق لحم البقر.
- ملعقة كبيرة من صلصة الصوصا.
- رشة من بودرة الكركم.
- رشة من الملح.

روشة من البهار.

ذربوا مرق لحم البقر في الماء على نار هادئة، ثم أضيفوا
عصير البرتقال وصلصة الصوص مع الاستمرار في التحريك. انهروا
تحضير الصلصة بإضافة الكركم والملح والبهار. يمكن استخدام هذه
الصلصة مع الأرز أو المعكرونة.

المقبلات

يقطنون بحلب اللوز

- ٤٠٤ من اليقطين.
- كوبان من حلب اللوز.
- ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا.
- ملح وبهار.

قطنوا اليقطين إلى مربعات صغيرة، وضعوها في قدر ثم أضيفوا إليها حلب اللوز وأغمروا الكل بالماء. رشوا الملح وبالبهار واتركوا المقابر على نار متوسطة مدة عشرين دقيقة. اطحنتوا اليقطين بمطحنة الخضار اليدوية، ثم ضعوا الهرمية مجدداً في ماء السلق وأضيفوا إليها العسل. اتركوا المنبع على النار خمس دقائق إضافية قبل أن تقدموه.

شام (بطيخ أصفر) بالعسل والبهار

- ٦ شمام حجم كبير.
- ملعقتان كبيرتان من عسل الأكاسيا.
- بهار.

قطنوا الشام إلى نصفين، أزيلوا البذور بملعقة ثم أفرغوها من لبها بواسطة ملعقة مستديرة الشكل للحصول على كرات صغيرة من الشمام. ضعوا الكرات في صحن كبيرة وأضيفوا العسل وبهار. أخلطوا المكونات ثم أهيدوا ملء الشامة الفارغة بال الخليط، وضعوها في الثلاجة ساعة أو ساعتين قبل تقديمها.

لرضا شوكى (خرشوف) معشو بالعسل

- ٨ جبات لرضا شوكى (خرشوف) صغير.

١٥٠ غ من القرىض المثلث.

نصف ليمونة حامضة.

ملقطان كبيرتان من الكر بما اللذة النسم.

ملقطان صغيرتان من عسل الأكاسيا.

ملقطة صغيرة من بوهرة الكاري.

ثوم أحضر.

ملح، يهار.

اقطعوا ساق الأرضي شوكى، وأزيلوا الأوراق الكبيرة، ثم نظفوا
الحبات واحتفظوا بقلوتها فحسب. أسلقوها في مياه مغلية على نار
قرية مدة عشر دقائق، بعد أن تضيفوا إلى الماء عصير الليمون
العامض والملح. اخفقوا الكريما مع العسل والكاري جيداً، ثم
أضيفوا بعض الملح والبهار. ضعوا القرىض في هذه الصلمة واملؤوا
حبات الأرضي شوكى الباردة بهذا المزيج ثم رشوا الشرم المفروم
عليها وقتموها.

الوكادو بالعسل والبن دق

جبا الووكادو ناضجتان.

٦ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

نصف ليمونة حامضة.

٤ غ من البن دق.

ملقطة كبيرة من العسل السائل.

ملح وبهار.

قطموا حبتي الأفوكادو إلى نصفين وأزيلوا النواة (الحبة). اغصروا نصف الليمونة الحامضة واخلطوا المصير مع الزيت والعسل وأضيفوا رشة ملح وبهار. اسحقوا حبات البندق بالشوبك. بعده، ضعوا ملعقتين كبيرتين من صلصة الليمون الحامض في كل جهة ألووكادو ثم رشوا القليل من البندق عليها.

سلطة الملفوف الحامضة - المعلوة

نصف ملفوفة حمرواء.

نصف ملفوفة خضراء.

ثماحان.

كوب من الجوز الأخضر.

كوب من الخل.

نصف حامضة.

ملحقتان كبيرتان من العسل السائل.

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي.

ملح وبهار.

اغسلوا الملفوف واتزحروا شلوع الأوراق الفاسدة ثم افرموا الأوراق فرماً ناعماً وضموها في صحن كبير مخصص للسلطة. بعدها، اسكبوا الخل عليها واتركوها مدة ساعة. حقرروا الصلصة بخلط العسل وعصير الحامض وزيت الزيتون والملح والبهار. قشروا التفاحتين وقطموهما إلى قطع صغيرة بعد إزالة اللب والبذور، ثم ضعوا المقطع في الصلصة وأضيفوا إليها الملفوف بعد أن تصفوه من الخل. امزجوا المكونات كلها وأضيفوا إليها الجوز الأخضر ثم قدموها.

الأطباق

صلع الفنم بالعمل

١ كلغ من صلع الفنم.

٢ ملاحق كبيرة من حل الصعر أو حل العزني.

ملحقة كبيرة من خل التفاح.

رشة من الزعتر.

ملح وبهار.

قطعوا صلع الفنم وضعوا قطع اللحم في مقلاة على نار قوية مدة خمس دقائق. بعدها، أرتفعوا اللحم وافرغوا المقلاة من الدهن الذائب واستبدلوا بالعمل. فتوبروا العمل على نار خفيفة مع خل التفاح. أضيفوا الملح والبهار ومن ثم لحم الصلع. اطفئوا النار، وحرروا قطع اللحم بحيث تشرب العرق، ثم قبّلواها مع الأرز.

لحم الفنم المشوي مع الفواكه

٨٠٠ غ من لحم الفنم (سامد).

٢٠٠ غ مثلث مجفف.

٢٠٠ غ تين مجفف.

نصف كوب من زيت الزيتون.

لسان من الثوم.

ملحقة صغيرة من الكركم.

ملحقتان كبيرتان من حل الأكماس.

ليمونة حامضة.

ص嗣ر بوري.
ملح وبهار.

انقعوا الفواكه المجففة في الماء مدة نصف نهار. قطعوا اللحمة إلى مربعات صغيرة. أمزجوا زيت الزيتون مع عصير الليمونة الحامضة، والكركم، والثوم المنقوق، وهرق من الص嗣ر الأخضر المفروم والمسل والبهار، ثم أضيفوا اللحمة وحركوها واتركوها منقوعة من ساعتين إلى ثلاث ساعات. حضروا أسياخ الشوي بشكّ طعمة لحمة ومن ثم جبة فواكه وهكذا دواليك... ضعوا الأسياخ على الفحم أو لوحه الشين الساخنة لعشر دقائق أو بحسب رغبتكم، ورشوا الملح على اللحمة قبل تدبيتها.

فيليه بط بالقليل الأخضر وعمل الفزاس

٤ قطع فيليه بط.

ملقطة كبيرة من الخل الأبيض.

ملقطة كبيرة من صل العزانى.

ملقطة كبيرة من حبوب القليل الأخضر.

ملقطة صغيرة من نبت الزنون.

ملح.

أزيلوا الدهن عن الفيليه قدر الإمكان، وضموها على نار قوية مع زيت الزيتون حتى تتحمر حتى الجهتين، ثم أضيفوا الخل والمسل والقليل الأخضر والملح. غطوا المقدار واتركوها تُطهى على نار هادئة خمس دقائق لكل جهة أو أكثر بحسب الرغبة. قدموها مع الأرز أو البطاطا المشوية بقشرها.

لحم الارنب بالفستق

صلب ارنب وفطليه.

نصف كوب من الفستق.

نصف كوب من اللوز.

ملقطة صغيرة من عسل الصعتر.

ملقطان صغيرتان من الكريما النليلة الدسم.

ملح وبهار.

قطعوا صلب الارنب إلى قسمين، دقوا كمية الفستق واللوز وأمزجوهما مع الكريما والعسل، ثم رشوا القليل من الملح والبهار، حضروا أربع أوراق من الألミニوم، وادهنوا الفخندين والصلب بالصلصة المحضرة ثم لفوهما بأوراق الشتى وادخلوهما إلى فرن على حرارة ٦ مدة ثلاثة أرباع الساعة، قدموا اللحم في أوراق الألミニوم من دون أن تفتحوها مع البطاطا.

جزر حلو - مالح

٤٠٠ غ من الجزر الطازج.

٣٠٠ غ من البصل (حبة صغيرة).

٦٠ غ من الزبيب.

عروق يقلونس.

ملقطة كبيرة من العسل.

٣٠ غ من الزبدة.

ملح وبهار.

انقعوا الزيت في الماء مدة ثلاثة ساعات. قشروا جبنة الجزر وقطّعوها دوائر، ثم اسلقوها بالماء المغلي المملح مدة ربع ساعة وصفرّوها. قشروا الجوز والبصل، واسلقواها كاملة في الماء المغلي، مدة أربع دقائق. نذيبوا ٢٠ غ من الزبدة مع العسل وملعقة كبيرة من الماء، في قدر، ثم أضيفوا رؤوس البصل واتركوها ربع ساعة تقريباً على نار خفيفة. بعد ذلك، نظفوا القدر وادهمنا قعرها بالقليل من الزبدة، ثم ضعوا طبقة من الجزر وطبقة من الزيت وطبقة من البصل وهكذا دوالياً حتى تنتهيوا بطبقة من الجزر. اسكبوا فوق هذه الطبقات كوبياً من الماء وغطوا القدر واتركوها على نار خفيفة مدة نصف ساعة. رشوا فوق الطبق البقدونس المفروم وقدموه على الفور.

لحم العجل بالترنجان والعسل

٨٥٠ غ من التفليه أو الفولبيه.

بعض هروق الترنجان (مالبس).

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصالحي.

ملعقة كبيرة من خل الصاج.

ملعقة كبيرة من العسل السائل.

ملح خشن.

نطموا اللحمة قطع رقيقة وضموها في طبق ذي قعر عميق. وفي طبق آخر، امزجوا الزيت والخل والترنجان المفروم والعسل، ثم اسكبوا المزيج على قطع اللحمة. اخلطوا المكونات حتى تشرب اللحمة المزيج واتركوها منقوعة ساعة ونصف. سخنوا المقلاة واسكبوا فيها ملعقة صغيرة من الملح الخشن. ثم أضيفوا اللحمة

واتركوها على نار قوية خمس دقائق، من دون أن تترقفوها عن التحريك.

صلوة لحم اللثيم بالفواكه (كستايت)

نصف كيلو طرطم من صلوة لحم اللثيم بعظامها.

حبة الأناناس.

٦ فناجات.

٩ موزات.

٦٠ غ من الزبده.

ملعقة كبيرة زان + ملعقة صغيرة من العسل السائل.

صلع وبهار.

ادعنوا الصلوة بالعسل (بواسطة فرشاة)، ثم أضيفوا رشة ملح وبهار. ضمروها في الفرن على حرارة ٨٠، مدة خمس دقائق حتى تتحمر. اسكبوا عليها نصف كوب من الماء وخفقوا حرارة الفرن (حرارة ٥٠) واتركوها تنضج مدة ٥٠ دقيقة. قشروا حبات التفاح وقطّعوها ثم اطهوها مع القليل من الزبده وملعقة صغيرة من العسل، على نار خفيفة من خمس إلى عشر دقائق (حتى ينضج التفاح)، اطهووا حبات الموز المتقطّع بالطريقة نفسها وكذلك الأناناس بعد تقطيعه. ضمروا صلوة اللثيم في صحن التقديم ورشبوا الفواكه من حولها.

سمك سلطان إبراهيم بالقضب

٨ لو ١٢ سمكة سلطان إبراهيم (حسب العجم).

٤٠٠ غ من العت الأبيض.

ملقطة كبيرة من زيت الزيتون الصافي.

ليمونة حامضة.

ملقطة كبيرة من عسل أكليل الجبل.

ملح.

أغسلوا الأسماك. وفي مقلة كبيرة، سخنوا الزيت ثم أتلوا الأسماك على نار متوسطة مدة ربع ساعة، وقلبوها بنعومة. بعد خمس دقائق، أضيفوا حبات من العنب وعصير الليمونة الحامضة والعسل والملح. اتركوا المكونات على النار عشر دقائق مع تقليب الأسماك من حين إلى آخر. ضعوا الأسماك في طبق واسكبوا العنب والصلصة فوقها.

التحلية

كعك الأباريز: (كعك طري مصنوع من الطحين والزبدة والحلب وللفرقه).

٣٠٠ غ من الطحين الأسر.

٣٠٠ غ من عسل المحتلة السوداء.

٢٠٠ غ من الحلوب.

بيضة.

قرفة ليمونة حامضة وقرفة برتقالة.

١ نقلات من خلاصة الفانيليا الطبيعية.

ملقطة صغيرة من بودرة الفرقه.

مذقت خصيرة.

ملقطة كبيرة من السكر الأسر العفن.

اسكبوا الطحين في وعاء. ذويوا الزبدة وأضيفوها مع العسل والبيض والحلب إلى الطحين واخلطوا المقادير. ابرشوا الليمونة الحامضة والبرتقالة للحصول على قشورهما وراصداها إلى الخليط، ثم أضيفوا خلاصة الفانيليا الطبيعية والفرقه والخصيرة. أمزجوا المقادير مجلدًا ثم اتركوها ساعتين قبل أن تسكبوا العجينة في قالب للحلوى تم دعنه سبقاً بالزبدة ورُشّ فيه السكر الأسر. أخربزوا العجينة على نار هادئة مدة ساعة وأخرجوها من القالب فور إخراجها من الفرن.

كعك الأباريز بالشوكلولا

٣٠٠ غ من الطحين الأسر.

٢٠٠ غ من صل الحنطة السوداء.

٦٠٠ غ من الزبدة.

١٠٠ ملل من الحليب.

بيضة.

ملعقتان من بودرة الشوكولا المز.

١٠٠ غ من حبوب الشوكولا الأسود الصغيرة (Chocolate chip).

٩ نقاط من خلاصة الفانيليا الطبيعية.

ملعقة صغيرة من بودرة القرفة.

مكثف صغير من الخميرة.

ملعقة كبيرة من السكر الأسرع الختن.

اعتمدوا الطريقة نفسها كما في الوصفة السابقة، لكن أضيفوا ملعقتين الشوكولا المز الكبيرتين إلى الحليب قبل مزجه بالمقادير الأخرى. واستبدلوا قشر الليمون الحامض والبرتقال بحبوب الشوكولا الصغيرة (Chocolate chip).

الجبن البيضاء الطريمة المخفوقة

٢٠٠ ملل من الجبن البيضاء الطريمة المخفوقة.

ملعقتان صغيرتان من بودرة البنفل.

ملعقتان صغيرتان من بودرة اللوز.

ملعقتان صغيرتان من صل الأكماس.

اسكبوا الجبن البيضاء الطريمة المخفوقة في وعاء، وأضيفوا بودرة

البنق وبودرة اللوز والعسل، ثم حركوا المكونات جيداً وتناولوا هذا الطبق اللذيذ.

مشمش معشو باللوز والعسل

٨٠٠ غ من المشمش الناضج.

نصف كوب من بودرة اللوز.

٢٠ غ من الزبدة.

ملعقان كبيران من العسل السائل.

ادعكروا الزبدة حتى تلين واحلطوها ببودرة اللوز لتصبح عجينة. اغلوا حبات المشمش واسحبوا التواة منها من دون أن تشطروها إلى نصفين، ثم املؤوها بعجينة اللوز وضعوها في طبق. اسكبوا القليل من العسل على أعلى حبات المشمش. رتبوا حبات المشمش في طبق واحدخلوها إلى الفرن على درجة حرارة ٨٠ لمندة عشر دقائق.

دونتس بالعسل

٩٠٠ غ من الطحين.

٨٠ غ من العسل السائل.

٠ ملاعق كبيرة من زيت دوار الشمس.
بيضة.

٠ نعلاث من خلاصة الفانيلا الطبيعية.

رشة ملح.

امزجوا جيداً ملعقتين كبيرتين من العسل مع الزيت والبيضة و٥ ملاعق كبيرة من الماء. تم أضيفوا الطحين تدريجياً مع التحريك،

حتى تحصلوا على عجينة متساكة. مدروا العجينة بواسطة الشويفك حتى تصبّح رقيقة، ثم قطّعوها بطول ١٠ سم وعرض ٥ سم تقريباً للقطعة الواحدة. أكلوا هذه القطع بالزيت وارفعوها ما إن تحرر. دعواها تصفى من الزيت ثم غمسوها في العسل قبل أكلها.

كرزية (Clafoutis)

.٣٥٠ غ من الكرز.

.٤٢٠ غ من الطحين.

.٤٠ غ من عسل الأكاسيا أو البرتقالي.

.١/٤ لิتر من الحليب.

بيضتان.

.٣٠ غ من الزبدة.

ملح.

اخسوا حبات الكرز واتزعوا أعناقها، ثم جفقوها بواسطة قطمة قماش نظيفة. اكسرروا البيفتين في وعاء واحفقوهما جيداً مع العسل ورشة ملح، حتى يتبخض المزبج. بعدها، أضيفوا الطحين وامزجوه جيداً، ثم ذوبوا الزبدة على طريقة البان ماري واسكبوا فوق المزبج وأضيفوا الحليب أيضاً. استمرروا في تحريك المزبج حتى يصبح متجانساً وغير سحيّب. اختاروا طبقاً مستديراً، ادھنوه بالزبدة والطحين ثم صفووا حبات الكرز الواحدة قرب الأخرى وغطّرها بالمعجنة التي حضرتوها. أدخلوا الطبق إلى الفرن مدة نصف ساعة، على درجة حرارة ٩٠. دعوه يبرد وقدموا هذه التحلية باردة أو فاترة.

كرهها بالذرائع والوسائل

۱۰ جات هرائق صفراء ونافضحة.

٦٠٠% من الجهة اليهودية العبرية (٧٢٠ دسم).

شیف لیونہ جامنڈہ۔

٤ ملامن كبيرة من على الأكتاب.

فشرعوا حبات الترافق واتزعنوا نواتها، أضيّعوا إليها الجنة اليضاء
اللطيرية والمسل وعصير الحامض. أmezجوا المكروبات وقدموها باردة.

کپک بالٹب

٢٤٠ منطق الأسر.

٦٠٣ من قلب الأسود.

٢٣٩ من الشمورة.

ـ ملاعن كبرة من العمل المـلـىـلـ.

١٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

• 3

ذوبوا الخميرة في بعض الماء الفاتر ثم امزجوا مع الطحين والزيت وملعقتين كبيرتين من العسل والقليل من الملح، دعوا العجينة تختمر مدة ساعة في وعاء مغطى بقطعة من القماش، ثم متواها في طبق مدهون بالزيت والطحين. صفوا حبات العنب على العجينة واسكبوا فوقها ملعقتين العسل المتبقية لديكم. قوموا بطيء الأطراف حتى تفطلي العجينة حبات العنب بشكل شبه كلي، ثم ضعواها في الفرن مدة ساعة على حرارة متوسطة.

بقلوة

- ٦٠ غرام رقائق.
- ١٠٠ غ من الزبدة.
- ١٥٠ غ من اللوز.
- ٢٠٠ غ من البندق.
- ٢٠٠ غ من السكر بودرة.
- ٢٤٠ غ من عسل البرتقال.
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر.

ذوبوا الزبدة. ضعوا إحدى الرقائق في قعر قالب يمكن إدخاله الفرن، واطلواها بالزبدة، ثم غطوا بورقة أخرى تدهنونها أيضاً بالزبدة، وهكذا دواليك حتى تتكتس أربع رقائق. اطحنتوا اللوز والبندق وأضيفوا السكر واخلطوها ثم مذوها على الرقائق. غطوا المزيج بورقة الرقائق وادهنتها بالزبدة ثم بأخرى حتى تصبح أربع رقائق. استخدموها سكيناً حادة لرسم قطع مستطيلة على الورقة الأخيرة. ضعوا القالب في الفرن على حرارة ٤٠ واتركوه ٥٠ دقيقة. قبل دقات من انتهاء عملية الشن، ذوبوا العسل في ماء الزهر وفي نصف كوب من الماء. عندما يصبح القالب جاهزاً، اسكبوا شراب العسل المركز عليه واتركوه يبرد ثم قطعوه مثعين الرسوم المستطيلة التي رسمتها قبل إدخال الطبق إلى الفرن.

حساء الكشمش بالبهارات

- ٥٠٠ غ من حبوب الكشمش الثنائية
- ربع لتر من حصير العنب الأحمر.

ليمونة حامضة.

ورشة قرفة بودرة.

٣٠ غ من العسل.

كبش طرنيل، جوزة الطيب.

افسروا الفواكه بعذوبة، واسلقوها على نار خفيفة مدة عشر دقائق، بعد إضافة العسل إليها. في وعاء آخر، اسكبوا عصير العنب الأحمر وعصير الليمونة الحامضة وبرش قشرتها، بالإضافة إلى القرفة وكبش الطرنيل ورشة من جوزة الطيب المبروشة. دعوا هذه المكونات تغلي ١٥ دقيقة ثم صفواها وأضيفوها إلى الفواكه. دعوا المزيج يبرد وزينوا الطبق بعض أوراق المعناع الخضراء.

لطافر (كروب) بالعسل

٣٠٠ ملل من الحليب.

١٧٥ غ من الطحين.

بيضتان.

٣٠ غ من السكر.

ملقطة كبيرة من زيت الزيتون الصالحة.

عسل (الأزهار المتوجهة أو الأكاسيا أو غيرها).

ملع.

اخفقوا الطحين مع الحليب، وأضيفوا البيضتين، ورشة ملح و٣٠ غ من السكر وزيت الزيتون، من دون أن تتوقفوا عن خفق المقادير. بعدها، اتركوا العجينة ترتاح نصف ساعة قبل أن تخبزوا بالكروب في مقلاة ساخنة جداً. ادعوا الكروب بالعسل وكلوها حالاً.

شمام (بطيخ أخضر) بالعنب

شمام كبيرة.

عندود عنب أبيض أو أسود.

نصف كوب من عصير العنب الأبيض.

ملحنة كبيرة من عسل زهر البرتقال.

نصف ليمونة حامضة.

اقطعوا عشرة ستيرات من أعلى الشمام، ثم افتحوها وأنزلوا البذور بواسطة ملعقة صغيرة. أفرغوا قلب الشمام بملعقة خاصة مستديرة الشكل لتحصلوا على كرات صغيرة. امزروا حبات العنب مع الشمام ثم أضيفوا عصير العنب وعصير الليمون الحامض والعسل. بعدئذ أهليوا المزيج مجدداً إلى داخل الشمام، وضموها سامة في البراد قبل تقديمها.

موزلي (حبوب للقطور)

٩ أكواب صغيرة من اللبن الرايب (الزمادي) الكامل الدسم.

٨٠ غ من كرات التوفان.

نصف كوب من الصنوبر.

نصف كوب من المزييب.

نصف كوب من اللوز.

٩ حبوب ملمسن مجفف.

ملحنةتان كبيرتان من العسل.

فترا اللوز وقطعوا الملمسن المجفف إلى قطع صغيرة. اخلطوا

المقادير كلها في وعاء وأضيفوا إليها العسل، ثم اتركوها عشر دقائق قبل أن تقدموها.

جزء سابعة بالصلوة

بياض ٤ بيضات.

لبن من الحليب.

٤ ملاعق كبيرة من حسل الأكمام.

لبنز من الكرسما الإنكليزية (قشدة الحليب مطبوخة مع الطحين والسكر والفانيلا).

اخفقوا بياض البيض حتى يصبح أبيض ومثلاً كالثلج، ثم اسكبوا على دفعات في الحليب المغلي. حضروا الكرسما الإنكليزية ليطفو فيها بياض البيض المطهو في الحليب على شكل جزر. عند التقديم ادهنوا هذه الجزر بالصلوة ورشوا عليها اللوز المقطر.

تفاح بالصلوة

٤ ثلوجات كبيرة.

٤ ملاعق كبيرة من حسل زهر البرتقال أو حسل العندوق.

٤ قطع رقيقة من الزبدة.

اختاروا ٤ تفاحات كبيرة. احفروها في الوسط كي تنتزعوا البذور وتشكلوا ما يشبه البتر. املأوا الثقب بحسل زهر البرتقال أو حسل العندوق، ثم أدخلوا التفاحات إلى فرن ساخن بعد أن تربوها في طين وضعتم فيه الزبدة، واتركوها مدة ربع ساعة.

قهوة طازجة بالعسل

١٠٠ مل من الكر بما الطازجة (Crème fraîche).

صفار بيضة.

ملقطان كبيرتان من صل الأكاسيا.

ملقطان صغيرتان من القهوة.

أخفروا الكر بما الطازجة الباردة حتى تصبح كثيفة (توقفوا قبل أن تتحول إلى زبدة). امزجوا صفار البيضة مع صل الأكاسيا في وعاء. ذويروا القهوة في القليل من الماء الساخن جدًا، ثم امزجها مع العسل وصفار البيضة. بعد ذلك، أضيفوا الكر بما الطازجة واخلطوها مع المكونات الأخرى بعنونة. اسكبوا المزيج في وعاء خزفي وضعوه في البراد. انتظروا ثلاثة ساعات قبل أن تأكلوا هذه التحلية.

كريما الشوكولا والعسل

٤٠ غ من قطع الشوكولا.

٤٠ غ من الزبدة.

٢٠٠ مل من الحليب.

بيضة.

ملقطان كبيرتان من الطحين.

٤ ملاعق كبيرة من صل الأكاسيا.

رشة من القرفة الناتحة.

ذويروا الشوكولا مع الزبدة على طريقة البان ماري (وعاء داخل وعاء آخر مملوء بالماء العذلي). سخنوا الحليب مع القرفة، وعندما

يسخن جيداً، وأضيفوه إلى الشوكولا والزبدة وامزجوها. اخفقوا البيضة وأضيفوا الطحين وعمل الأكاسيا، ثم امزجوا المكونات كلها وضموها مجندأ على نار هادئة من دون أن تترقبوا عن التحرير حتى يصبح المزيج كثيفاً. اسكبوه هذا المزيج في وعاء وضعوه في البراد حوالي نصف نهار قبل الاستئناع بأكله.

بوطة العسل والتوز

٦ صفار بيض.

٢٥٠ غ من عسل زهر البرتقال.

ملعقة كبيرة من الماييزينا *Maizena* (دقائق اللرة الذي يستعمل لتكيف الطعام).

ملعقة كبيرة من ماء زهر البرتقال.

نصف لتر من الحليب الكامل الدسم.

نقطتان من خلاصة الفانيليا الطبيعية.

حوالي عشر جبات لوز.

اخفقوا صفار البيض وامزجوه مع عسل زهر البرتقال. ذربوا *Maizena* في نصف كوب من الماء. اخلطوا هذه المكونات وأضيفوا إليها ماء الزهر. سخنوا الحليب مع خلاصة الفانيليا الطبيعية، وحين يسخن جيداً، اسكبوه على المزيج، ثم أعيدوه إلى النار حتى يغلي. اطحنتوا حبات اللوز وأضيفوها إلى المزيج، ثم اسكبوه في كؤوس، وأدخلوه إلى البراد لتأكلوه في اليوم التالي.

لاته ماميتا بالصلصة

٢٥٠ غ من قطع الشوكولا.

١٨٠ غ من الزبدة.

١٠٠ غ من مصل الأكاسيا.

٨ بيضات.

٥٠ غ من الطحين.

ملقطة كبيرة من السكر الأسر الشلن.

ذوبوا الشوكولا مع الزبدة، على طريقة البان - ماري أو على نار خفيفة، مع التحريك باستمرار لثلا يلتصق الشوكولا. انصلوا صفار البيض عن بياضه، وامزجوا الصفار مع العسل وأضيفوا الطحين والشوكولا المذوب والزبدة. اخفقوا بياض البيض جيداً حتى يصبح أبيض اللون وهذا كالثلج. أضيفوه إلى المزيج الأول واحرصوا على عدم التحريك أثناء سكبه إذ يتبنّي دمع البياض والمقدادير الأخرى بعمومة فاتحة وإلا هبط البياض، كالثلج عندما ينوب.

ادعنوا قالباً بالزبدة، ولا ترشوا الطحين فيه بل السكر الأسمر، ثم اسكبوا المزيج فيه. أدخلوه إلى فرن حرارته متوسطة مدة نصف ساعة. يجب أن تكون الطبقة الخارجية من الكاتو قاسية قليلاً على أن يبقى الداخل طرنياً جداً. اغرسوا سكيناً في القالب، وإذا وجدتosome عند إخراجه من القالب جافاً عند طرفيه ومرطباً في وسطه فذلك يعني أنه آن الأوان لإخراج القالب من الفرن. أخرجوا الكاتو من القالب وهو لا يزال ساخناً لكن لا تأكلوا منه قبل أن يبرد كلباً ويفضل الانتظار حتى اليوم التالي.

سولفيه بالعسل

٦ بيضات.

٢٥٠ مللا من الحليب.

٨٠ غ من العسل.

٦٠ غ من الطحين.

٦٠ غ من العابينينا *Maltzana* (دقيق النرة).

٦٠ غ من الزبدة.

ملع.

لتحضير الصلصة: فواكه حمراء، فراولة (فريز)، توت العليق،
توت أو كشمش أسود، كريما طازجة.
اغلروا الحليب وضعوه جانبًا.

في وعاء، اخفقوا صفار ثلات بيضات مع العسل حتى يبيض
المزيج. أضيفوا الطحين والبابينينا برفق، ثم اخفقوا المكونات جيداً.
اسكبوا الحليب المقللي تدريجياً مع التحريك المستمر. أهيدوا المزيج
إلى القدر مجدداً ووضعوه على نار هادئة حتى يغلي مع الاستمرار
بالتحريك. بعذته، ارفعوه عن النار وأضيفوا إليه صفار البيضتين
المتبقيتين مع خلطهما جيداً بقية المكونات.

اخفقوا بياض البيض جيداً مع رشة ملح. وأضيفوا بياض البيض
تدريجياً إلى الكريما.

ادعنوا قالب السوفليه بالزبدة واسكبوا فيه المزيج الذي
حضرتموه. مرروا رأس السكين بمعدل سنتنتر أو اثنين منه لنزع
العصبة عن جانب القالب ثم أدخلوا القالب إلى الفرن مدة ٢٥ دقيقة.

حضرروا الصلصة بوضع الفواكه المفرومة جيداً في الخلط مع
الكريما الطازجة. أضيفوا بعض السكر عند الحاجة.

قدموا السوفليه فور إخراجه من الفرن مع صلصة الفراكه.

موس مثلج يحشى باللانتيرن

١٥٠ غ من حسل اللانتيرن.

٢ ملاعق صغيرة من السكر الناصم.

٢ صفار بيض.

٢ بياض بيض.

٢٠٠ مل من الكريما الطازجة (*Crème fraîche*).

القليل من الزبدة.

اخفقوا العسل مع السكر حتى يصبح المزيج مزدقاً، ثم أضيفوا حسل اللانتيرن وخلطوا المكونات جيداً. بعدها، أضيفوا الكريما الطازجة وأمزجوها مع الخليط. اخفقوا بياض البيض جيداً وأضيفوه تدريجياً إلى الخليط الذي ستكتبوه في وعاء وتضعونه في البراد. بعد ساعة، أخرجوا المزيج من البراد واحفقوه مجلداً ثم اسکبوه في قوالب وأعيدوه مجدداً إلى البراد. انتظروا ساعتين أو ثلثاً قبل أن تتناولوه.

قطع التفizer الصقلية بالصل

٩ قطع من التفizer الأفرنجي اليابس.

بيضة.

٢٠٠ مل من الحليب الكامل الدسم أو نصف الدسم.

٣٠ غ من الزبدة.

ملعقتان كبيرتان من حسل الأكاسيا.

اخفروا البيضة وأضيفوا إليها ملعقة كبيرة من العسل وكمية الحليب. اخفقوا هذه المكونات جيداً. قرموا الزبدة وملعقة العسل في مقلاة على نار خفيفة جداً. غمسوا الخبز اليابس في خليط الحليب والعسل والبيض حتى يتشرب ثم خمروا قطع الخبز في المقلاة كلامها بدوره مدة دقيقتين لكل جهة لتصبح ذهبية اللون.

الحلويات

التوغا السوداء الطربية

بعد كسر حبات اللوز وإزالة القشرة الخشبية عنها في قدر كبيرة من الماء المغلي، اتركوها ٣ أو ٤ دقائق ثم صفوها وقوموا بنزع نثرتها الرقيقة. بعدها، جففوها في الفرن، لكن لا تشروها لئلا تصبح التوغا قاسية، ثم اطحنتها طحناً خشنًا في مطحنة اللحم الكهربائية أو اليدوية.

قبل الانتقال إلى المرحلة الثانية، حضروا سطحًا قاسيًا، كلورجة رخام أو لوحه تقاطيع... وملدوا عليه ورقة للف التوغا تثثرونها من محل متخصص.

اسكبوا كمية من العسل تعادل كمية اللوز في قدر من المعدن أو في مقلاة من الفخار. وعندما يغلي العسل، أضيفوا اللوز وخفقوا النار وحركوا المزيج حتى تصبح حبات اللوز ذهبية اللون ولا يلتصق الخليط بالقدر.

اسكبوا المزيج على الورق المحضر وملدوه بمساعدة نصفليمونة حامضة، ثم غطوه بورقة أخرى واكبسوه بلوحه تقيلة، وقطعوا التوغا قبل أن تبرد كلياً.

التوغا المحضر في المنزل

قطتنا توست من دون حميرة.

بياض ٢ بيضات.

٥٠٠ غ من عسل الأكاربا أو البرتقال.

٤٠٠ غ من اللوز.

اشروا توستاً من دون خميرة وضعوا قطعة منه على طبق مستدير الشكل، اخفقوا بياض البيض وأضيفوه تدريجياً إلى العسل، ثم ضعوا الخليط على نار خفيفة مدة ١٠ دقائق، صفوا اللوز على قطعة التوست واسكبوا فوقه مزيج العسل وبياض البيض ثم غطوه بقطعة أخرى من التوست، ضموا على التوست طبقاً واكبسوه ببعض الوزن (مستخدمين الكتب الثقلة كدليل الهاتف مثلاً). انتظروا بضع ساعات قبل تذوق التوatha.

كلايميل بالعسل والشوكولا

١٤٨ من الزبده.

١٤٩ من السكر الأسر الناعم.

١٤٩ من الشوكولا.

١٤٩ من عسل العز الخامس أو الغل.

ذربوا الزبده والسكر والشوكولا والعسل في قدر صغير، وحرزوا المزيج باستمرار حتى تحصلوا على عجينة سميكه نسبياً، أهملنا صيغة بالزبده واسكبوا العجينة عليها، ثم اتركوها تفتر وتفتقوا.

تورون

١٤٩ من العسل.

٣٠٠ من السكر الناعم.

١٤٩ من اللوز.

٢٠٠ من البنق.

١٤٩ من الجوز.

دشة من القرفة الناعمة.

سخروا الصل على نار خفيفة حتى يصبح سائلاً، أضيفوا إليه ٢٥٠ غ من السكر، وحركوا الخليط حتى يذوب السكر. اجرعوا اللوز والبندق والجوز (قطع صغيرة) وأمزجواها مع القرفة الناعمة و٥٠ غ من السكر ثم أضيفواها إلى الخليط وحركوه. اتركوه ببرد ربع ساعة ثم حركوه جيداً واسكبوه في قالب مدهون بالزيتة. خطوا القالب وضعوه في البراد مدة أسبوع قبل استهلاكه.

منتجات القفير الأخرى

لا يكتفي النحل بإعطائنا العسل، وهو سكر طبيعي سهل، بل يزودنا القفير بكنوز عديدة مفيدة للصحة، وهي اللقاح (غبار الطلع) واللنجد والمسل الملكي.

الدنج (Propolis)

يتكون الدنج من الراتنج الذي يحمله النحل من البراعم وفشور بعض الأشجار قبل أن يضيغ إليه مواد من غذائه البليغورية وقنواته الهضمية. يضع النحل عند مدخل القفير كمية كبيرة من هذه المادة، وهي مادة طبيعية مطهرة تحمي القفير من الجراثيم. كما يستخدم النحل هذه المادة للبناء، ولا سيما لسد الشفوق في القفير أو لختم أثراص الشمع.

• لألام الحنجرة وللقم

يستخدم الدنج عادة في حال المعاناة من مشاكل في التنفس وفي حالات البحنة والسعال وألام الحنجرة. تناصح الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في المجاري التنفسية بالتمرن من هذه المادة قبل فصل الشتاء فهي تمزز المناعة الطبيعية وتقضى على الجراثيم وتسكن ألام الحلق وتسهل التنفس. تجدونها بشكل شراب مركز، أو رشاش، أو صمغ أو بونبون. ويمكن للأشخاص الذين يتحمّلون طعم هذه المادة، أن يتناولوها بشكل أثراص أو كبسولات لمعالجة مشاكل الفم (قلاع «حمو»، التهاب اللثة...). كما تجدون رذاذ ومعجون أسنان من هذه المادة. يمكن استخدام هذه المادة أيضاً لخفيف ألام الأسنان قبل زيارة الطبيب لأنها ذات تأثير مقيّد جداً في هذه الحالة.

• للجلد

تخصّص هذه المادة للاستعمال الخارجي، بشكل بوكرة أو مرهم أو كريم. وهي ممتازة للبشرة الجافة ولتسريع عملية التئام الجروح الصغيرة وحرق الشمس أو المروق البسيطة.

اللقاء

اللقاء (غبار الطبع) غني بالفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية... وهو يستحق اهتماماً أكبر من ذلك الذي يحظى به حالياً. يعتبر اللقاء الفداء الأساسي للنحل. تجمع الحراسات هذه البوادة الناعمة (ابنور الزهور الذكرية) بواسطة قوائمهما التي تشبه الفرشاة وتمزجها بالرحيق لتصنع منها كريمات تعملها إلى القفير. تعود كل نحلة من رحلتها حاملة معها كرتين من اللقاء. يضع مربون النحل أفعاخ عند مدخل القفير، وهي عبارة عن شباك تصطدم بها قوائم النحل التي تحمل اللقاء فيقع قسم من جنبيها في درج. يترك اللقاء الرطب، المبلل بالرحيق، ليجف كي يحفظ جيداً.

مكونات اللقاء الأساسية

من بين الأحماض الأمينية الإنثين والعشرين الضرورية للجسم يشتمل اللقاء على عشرين منها، وهي مرتبة فيه ٥ أو ٧ مرات أكثر من اللحم أو البيض أو الجبنة. يحتوي اللقاء على الفيتامينات B9, B6, B5, B3, B2, B1، والفيتامين (C)، وعلى البروفيتامين A، بالإضافة إلى أملاح معدنية عديدة بكميات كبيرة: كالبوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم والحديد والسيليسيوم والفسفور. كما يشتمل على أنسامات (خمار) والريتين Rutine (وهي مادة مفيدة جداً نظراً لتأثيرها الإيجابي على الدورة الدموية) ومضادات حيوية طيبة.

لم يتردد الدكتور ثالنت في إدراج اللقاء ضمن لائحة الأغذية المفيدة كعلاج، فبحسب مصدره، أي بحسب الأزهار التي جنى منها، يمتلك كل نوع من أنواع اللقاء خصائص خاصة. لكن كافة الأنواع تتميز بفوائد مشتركة وهي: تنظيم العمل المعوي، مقاومة

التعب الجسدي والفكري، مكافحة قرحة المعدة، وإزالة الاكتاب. كما يذكر البعض أن اللقاح مفيد لعلاج حالات تضخم البروستات، ولللقاح منافع في معالجة الأضطرابات التالية: التوتر العصبي، والأرق، وفقدان الشهية، والتهاب القولون، والإمساك، والضمف الجنسي . . .

الأشكال والمصادر

يُباع اللقاح باشكال مختلفة: ككرات صغيرة، أو كبسولات، أو ممزوج مع خمائر، الخ . . . إن طعم اللقاح وكثافته في الكرات الطبيعية قد يكونان متفردين، لهذا من الأفضل استخدام البرشامة. ويبقى الأهم مصدر هذا اللقاح. إن الإنتاج الأوروبى ضخم جالباً، بحيث أن العرض يفوق الطلب أحياناً. وبالتالي، يتم تخزين هذه المادة لشهور، لا بل لأعوام قبل تسويقها. لهذا، فإن العناصر الحية والأحشاء الأمينة تتضرر، ويفقد اللقاح من جودته. تصحّكم إذا، بالتوجه مباشرة إلى مربي التحل.

الجرعات

يجب أن يستمر العلاج لشهر أو شهرين، كحدّ وسطي، على أن يجدد مرات عدة في السنة، هذه الحاجة. يمكن للشخص الراغب أن يتناول ما بين ملعقتين وأربع ملاعق صغيرة في اليوم، أو ما بين أربع وست كبسولات. يمكن للأولاد (دون العاشرة من العمر) أن يستفبدوا من منافع اللقاح ب معدل نصف ملعقة صغيرة كل صباح. أظهرت دراسة أن اللقاح تأثيراً إيجابياً على فقدان الشهية والوزن السليم وتعب الأولاد.

الصلل الملكي

في أي وقت من السنة، يمكن لعلاج بالصلل الملكي أن ينبعكم طاقة ونشاطاً غير متظرين! يكفي أن تناولوا غراماً واحداً في الصباح قبل تناول أي طعام، وذلك مدة ثلاثة أسابيع. في الفقر، تطيل هذه المادة المرئية الفنية بالناصر الغذائي الأساسية عمر ملكة النحل أكثر من عمر بيتها، أي النحلات العاملات، أربعين مرة. لا يمكننا، بالطبع، أن نأمل هذا كبشر. لكننا نستطيع في الواقع أن نعرف بعزمها هذه المادة المنقذة الاستثنائية.

خلاء ملكي

تُسجع هذه المادة عاملات الفقر. خلال الأيام الثلاثة الأولى لنعومها لا تتنزى اليرقات إلا بصل الملكة. بعدها، تُطعم الذكور والعاملات المستقبليات، ولا تتلقى كفلاه سوى سائل مكون من خليط اللقاح والصلل والماء. أما الملكة، فترى في مكان مخصص لها، أوسع من الخلايا الأخرى، وستنلى بصل الملكة بكثيّر وافرة.

وكلّيجة لهذه المعاملة المميزة، تفرد الملكة وتتميز عن مثيلاتها من النحل:

- تعيش ما بين ثلات وأربع سنوات كمعدل وسطي في حين أن عمر النحلات الأخرى لا يتجاوز الخمسة وأربعين يوماً إلا نادراً.
- في حين تنشغل العاملات بتنقيتها وجنى الرحيق والتفرغ للأعمال الضرورية في الفقر، تقضي الملكة حياتها في تجديد الحياة في الجماعة. ففي الصيف، تبيض الملكة حوالي ٢٠٠٠ بيضة ملقحة في اليوم.

الدراسات العلمية

في القرن السابع عشر، تم كشف الغموض الذي يحيط بعسل الملكة. في تلك الحقبة، اهتم عالم هولندي يدعى شوارمردام بهذه المادة. ومنذ ذلك الحين، درس العديد من العلماء، من كافة أنحاء العالم، فوائد هذه المادة الرائعة، وتوصلوا إلى تحديد خصائصها كلها:

- تزيد الحياة بشكل عام.
- تحافظ على المزاج الحسن وتعززه وتنطرد الفضفاض.
- تسهل الهضم.
- تعزز دفاعات الجسم الطبيعية.

كوكتيل (خلبيط) من المواد المغذية

يشتمل العسل الملكي على كافة الأحماض الأمينة الفرورية، وعلى معادن وعناصر نادرة كالكلاسيوم والحديد والسيليسيوم والفوسفور والبوتاسيوم. كما يحتوي على كمية من الفيتامينات: B12، B9 (أو B8، B7، B6، B5)، (أو H)، B1، B2، B3، (pp)، وB5، D، E.

لكن العسل الملكي يشتمل على مواد يجهل طبيعتها باحثونا، ولذا يستحيل إنتاج هذه المادة بشكل صناعي. وهذه العسل الملكي الطبيعي يمتلك بالخصائص المذكورة آنفاً بفضل اتحاد كافة عناصره.

من يستفيد منه؟

كل من يوجد زيادة نشاطه وحيويته... يتبع أن يخصم الأولاد

والراشدون والمسنون لعلاجات منتظمة بهذه المادة لبحافظوا على نشاطهم الجسدي والفكري. عليهم هم الأشخاص الذين يعانون إلى تناول العسل الملكي كعلاج مرة أو أكثر في العام (لا سيما عند الانتقال من فصل إلى آخر) وذلك للحفاظ على صحتهم وللتزوّد بالطاقة، خاصة بعد الخسرين من العمر.

يُنصح بتناول هذه المادة في الحالات التالية:

- التعب وفترة نقاهة بعد المرض.
- تراجع النشاط الجنسي.
- تعب جسدي وفكري.
- تقدّم في السن.
- ضغط نفسي وأكتاب.

ما هي الجرعات؟

يُنصح، بشكل عام، بعلاج تتراوح مده ما بين شهر وثلاثة أشهر ويُعدل نصف غرام أو غرام من عسل الملكة الصافي كل صباح. بشكل عام، يوضع العسل الملكي الباهظ الثمن في دعاء صفير زجاجي، ينبغي حفظه في البراد كي يحافظ العسل على خصائصه المميزة. إن طعم العسل الملكي حاد ومتين، لذا لا ترددوا في تناول ملعقة من العسل العادي الشهي في الوقت نفسه أو من بعده... واختاروا عسلًا يناسب مع وضعيكم الصحي. يُباع العسل الملكي في قارورة مع مكيال للجرعات، وأنفضل أنواعه يسرقها مربو العسل مباشرةً. كما تجدونه بشكل كبسولة أو أمبولة، ممزوجاً مع اللقاح أو الجنستخ، وبشكل كبسولة، ممزوجاً مع زيت الأخذرية. ويمكن أن تجذلوا العسل الملكي ممزوجاً بالعسل الطبيعي.

فهرس المحتويات

٠.....	■ تمهيد
١.....	■ مقدمة
٢.....	الصل عبر التاريخ
٣.....	حياة التغذير
٤.....	النحل وصناعة الصل
٥.....	■ أنواع الصل
٦.....	■ الصل والصحة
٧.....	لم يوصي الصل؟
٨.....	الصل المستخلص من جنس واحد من الأزهار
٩.....	وصفات للصحة
١٠.....	حوسبة في المعدة
١١.....	بلغ الهواء، الفازات والتغذية
١٢.....	الإراضع
١٣.....	قرن الدم
١٤.....	التهاب اللوزتين
١٥.....	القلاع (الحنف)
١٦.....	الرس
١٧.....	مباث الحرارة
١٨.....	نزلة الرئبة - التهاب الشعب الهوائية

٨٧	حروف
٨٨	إسلاك
٨٩	حروف الشخص
٩٠	تشنجات
٩١	نوبة كبد
٩٢	إسهال
٩٣	عسر هضم
٩٤	جروح بسيطة . خدوش
٩٥	الأكريما
٩٦	سلس البول
٩٧	تعب
٩٨	كلل الكبد
٩٩	شقق الجلد الناتج عن البرد
١٠٠	لتفلونزا
١٠١	ارتفاع ضغط الدم
١٠٢	عجز جنسي
١٠٣	التهاب في البول
١٠٤	أرق
١٠٥	التهاب المخجرة
١٠٦	الدوار أثناء ركوب وسائل النقل
١٠٧	الإياس
١٠٨	احتلاج القلب
١٠٩	الروماتيزم - داء المفاصل
١١٠	الزركون
١١١	التهاب الجيوب الأنفية
١١٢	السعال

١٠٥	• الصل والجمال
١٠٦	وصفات متحضرات تجميل طيبة
١٠٧	الوجه
١٠٨	الثقبان
١٠٩	العينان
١١٠	الشعر
١١١	الجسم
١١٢	البدن
١١٣	القدمان
١١٤	• الصل في المطبخ
١١٥	الظهور بالصل
١١٦	للشوربات
١١٧	الصلصات
١١٨	المقبلات
١١٩	الأطواق
١٢٠	التحلية
١٢١	الحلويات
١٢٢	• منتجات التفیر الأخرى
١٢٣	الذنج
١٢٤	اللناح
١٢٥	الصل للنكى

غذاء ودواء وجمال

يستحق العسل هذا الغذاء السحري الغني بالفوائد والمتعدد الاستخدامات أن نتعرف اليه بشكل أفضل - العسل والصحة العسل مصدر للطاقة، مطهر فعال، منشط للجسم، لازم للجروح، وشاف للجرح و هو أيضاً غني بالألياف والمعادن والفيتامينات - العسل والجمال، إنه معزٌّ وصعمٌ للمبشرة مقاوم للتجاعيد أساس مثالى لمحضرات التجميل التي تغذى من التليل للعناية بالبشرة وبالشعر

- العسل والطبخ، هو سمار لتحضير المخلويات والأطباق الشهية التي يصفى عليها تكوهه لذذة بجمع هذا الكتاب بين فضة مثيرة عن حياة البخل والقفير وبين سر لخصائص العسل وساقعه وطريقه لاختبار أفضل أنواعه للاستفادة منه ومن مستحبات القفير الأخرى من دخ وعكر وعسل ملكي لتحضير وصفات للأكل والصحة والجمال

صوفى لاكومست
Sophie Lacoste

كاتبة وصحفية متخصصة في مواضيع الصحة والجمال، تولي العلاجات الطبيعية اهتماماً خاصاً رئيسة تحرير المجلة الفرنسية الشهرية "Belle Santé" وكانت مقالة أسموعية في "TV magazine" وكانت مؤلفاتها "الجمال والعناية الطبيعية بالوجه عالج بنفسك بنفسك" أسرار العلاج ببريت الزيتون

لبنان 3000 ل.ل.
سوريا 25 ل.س.
الأردن 1.50 دينار
الكويت 750 هلن
الإمارات 10 دراهم
قطر 10 ريال
البحرين 1 دينار
السعودية 10 ريال
القاهرة 15 درهم
تونس 2 دينار
قطران 1 ريال
مصر 8 جنيه

ISBN 9953-15-113-X



9 789953 155137 6